SHAKTI GAWAIN

6 milioane de exemplare vândute!

Vizualizarea creativă

Folosiți-vă puterea imaginației pentru a crea tot ce vă doriți în viață

METEOR PRESS

Redactor: *Emanuela Șoimaru*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: arh. *Daniel Munteanu*

www.meteorpress.ro

Titlul original: ***Creative visualization – Use the Power of Your Imagination to Create What You Want in Your Life***
Copyright © 2002, 1995, 1978 by Shakti Gawain
First published in the United States of America
by New World Library
Cover photo: Susan Schelling
© 2007 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii **METEOR PRESS.**

Str. Bahluiului nr. 1, 011281, sector 1, București
C.P. 41-128
Tel.: (021)222.33.12; Fax: (021)222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: (021)222.33.12; (021)222.83.80
E-mail: comenzi@meteorpress.ro

ISBN: 978-973-728-217-0

SHAKTI GAWAIN

Vizualizarea creativă

* * *

Folosiți-vă puterea imaginației pentru a crea tot ce vă doriți în viață

Traducere: Viorica Horga

METEOR PRESS

Această carte vă este dedicată.

CUPRINS

Prefața editorului ... 9
Introducere la ediția revizuită ... 13
Scrisoare către cititorii mei ... 15

PARTEA ÎNTÂI. ESENȚA VIZUALIZĂRII CREATIVE .. 17
  Ce este vizualizarea creativă ? ... 19
  Cum funcționează vizualizarea creativă ... 23
  Un exercițiu simplu de vizualizare creativă ... 28
  Relaxarea este importantă ... 31
  Metode de vizualizare ... 33
  Patru pași esențiali pentru o vizualizare creativă eficientă ... 37
  Vizualizarea creativă acționează numai în scopuri benefice ... 40
  Afirmații ... 42
  Un „paradox“ spiritual ... 50

PARTEA A DOUA. FOLOSIREA VIZUALIZĂRII CREATIVE ... 55
  Includeți vizualizarea creativă în viața dumneavoastră ... 57
  A fi, a face, a avea ... 61

Trei elemente necesare 63
Contactul cu sinele superior 65
Lăsați-vă purtați de curentul vieții 69
Prosperitatea 73
Acceptarea binelui personal 78
Revărsarea preaplinului sufletesc 84
Vindecarea 88

PARTEA A TREIA. MEDITAȚII ȘI AFIRMAȚII 97
Legarea cu pământul și circulația energiei 99
Deschiderea centrilor energetici 101
Crearea sanctuarului propriu 103
Întâlnirea cu ghidul personal 105
Tehnica balonului roz 108
Meditații pentru vindecare 109
Invocații 115
Modalități de folosire a afirmațiilor 118

PARTEA A PATRA. TEHNICI SPECIALE 125
Un caiet de lucru pentru vizualizarea creativă 127
Înlăturarea blocajelor 130
Scrierea afirmațiilor 138
Fixarea obiectivelor 140
Scena ideală 148
Hărți ale comorilor 150
Sănătatea și frumusețea 154
Vizualizarea creativă în grup 159
Vizualizarea creativă pentru îmbunătățirea relațiilor 161

PARTEA A CINCEA. TRĂIND CREATIV 165
Conștiința creativă 167
Descoperirea țelului superior 168
Viața este opera noastră de artă 170
Mulțumiri 171
Despre autoare 173

PREFAȚA EDITORULUI

Am întâlnit-o pe Shakti Gawain în Berkeley, California, în 1974, când amândoi aveam douăzeci și ceva de ani. Shakti tocmai își petrecuse doi ani croindu-și un drum în lume, călătorind în Europa și Asia. În India stătuse mai multe luni și avusese o serie de experiențe care o marcaseră în mod deosebit. Am descoperit curând că aveam multe lucruri în comun, printre care o profundă dedicare față de evoluția personală, o fascinație provocată de corelarea înțelepciunii spirituale și psihologice a Estului și a Vestului și o dorință puternică de a aduce schimbări pozitive în lume.

În 1977 am scris în colaborare și am publicat o cărticică numită *Reunion: Tools for Transformation*. Ne lipsea capitalul și aveam foarte puțină experiență în afaceri, dar după ce făceam câte un pas mic, următorul se prefigura evident. Privind în urmă, am putea spune că am fost ghidați parcă de spirit în fiecare moment de-a lungul drumului.

În 1978, Shakti a scris prima ei carte, *Creative Visualization*. Am scos la început 2000 de exemplare. A trebuit să împrumutăm bani pentru a ne plăti costurile tipăririi. Nu-mi amintesc să fi cheltuit ceva pentru promovare și cred că nu am trimis niciun exemplar la vreo revistă. Cartea s-a vândut repede însă, doar datorită recomandărilor pe care cititorii și le-au făcut reciproc. Librarii ne spuneau că oamenii intrau, cumpărau un exemplar și după câteva zile mai cumpărau cinci sau zece, pentru a le dărui prietenilor. Stocul s-a epuizat de la sine – sunt sigur că aceasta s-a datorat textului frumos și clar al lui Shakti și conținutului dens al cărții. Este acel gen de lucrare pe care oamenii își doresc s-o citească și s-o recitească, pe care o păstrează într-un loc special și o îndrăgesc pentru tot ce le oferă. Este una dintre acele cărți rare care-i ajută pe oameni să facă schimbări minunate în viața lor.

Foarte curând după publicare, am început să primim scrisori emoționante de la cititori. Fiecare avea o poveste a sa. Au început să curgă, una după alta, poveste după poveste. Una dintre cele preferate de mine exprimă concis sentimentele celei mai mari părți a publicului de lectură:

„Alte cărți de ajutorare de sine pe care le-am citit m-au făcut să mă simt ca și cum cineva îmi făcea semn cu degetul spunându-mi: «Așa stau lucrurile». Dar Shakti m-a luat de mână, m-a condus într-o grădină frumoasă și mi-a oferit un buchet de flori, una câte una. Cu blândețe, atenție și multă afecțiune. Mulțumesc pentru această frumoasă carte."

Până acum s-au vândut mai mult de șase milioane de exemplare – peste trei milioane în America de Nord și cel puțin alte trei milioane în restul lumii, fiind tradusă în treizeci și cinci de limbi. S-a dovedit o lucrare de referință, cu ecouri universale. *Vizualizarea creativă* i-a deschis lui Shakti o carieră de conferențiar cunoscut și iubit peste tot în lume și de conducător de seminare, iar pe mine m-a lansat ca editor. Cartea ne-a arătat amândurora cum să vizualizăm și să ne creăm propriul succes și îi voi fi veșnic recunoscător lui Shakti pentru că a avut intenția și curajul să o scrie.

Manifest speranța și dorința ca *Vizualizarea creativă* să vă ajute să vă creați exact acea viață la care visați, astfel încât să fiți cu adevărat împliniți, prosperi, sănătoși și plini de energie constructivă. Aveți în mână o carte care a ajutat pe foarte mulți oameni să-și îmbunătățească viața.

Marc Allen
iunie 2002

INTRODUCERE LA EDIȚIA REVIZUITĂ

Îmi este greu să cred că au trecut atâția ani de la prima publicare a *Vizualizării creative*.

Pe vremea aceea aveam treizeci de ani și tocmai descopeream ceea ce urma să fie munca mea de o viață. Timp îndelungat am fost o căutătoare activă, dedicată explorării filozofiei orientale și psihologiei occidentale într-o încercare de a descoperi sensul mai adânc și scopul vieții mele. Câteva dintre ideile și tehnicile pe care le-am aflat mi-au influențat profund conștiința și modul de viață.

Fac parte dintre persoanele care, atunci când descoperă un lucru semnificativ, pur și simplu nu se pot abține să nu-l transmită oricui își manifestă dorința să-l asculte. M-am trezit așadar că încep să consiliez oamenii și să conduc mici grupuri și ateliere de lucru, învățându-i concepte și exerciții care pe mine mă ajutau să-mi rezolv problemele personale și să-mi lărgesc orizontul conștiinței.

Mi-a trecut prin minte că ar fi o idee bună să adun aceste lucruri într-o cărticică pe care s-o pun la dispoziția studenților mei. În timp ce o scriam, am parcurs alternativ perioade de entuziasm creator și de îndoială, gândindu-mă: „Cine sunt eu, să scriu o carte în care să-i învăț pe oameni cum să-și găsească fericirea și împlinirea în viață? Cu siguranță că nu sunt o expertă. Propria mea viață nu este perfectă."

Prietenul meu Marc Allen m-a ajutat să depășesc momentele grele, încurajându-mă să-mi alung grijile și să mă concentrez doar asupra procesului de creație. Am decis să publicăm chiar noi cartea, deși aveam foarte puține cunoștințe de editare și încă și mai puțin bani. Cum, necum, am reușit s-o introducem în câteva librării.

Restul este istorie. Oamenilor părea să le placă foarte mult și îi făceau chiar ei reclamă. Treptat, în următorii câțiva ani a devenit un best-seller și continuă și în ziua de azi să fie foarte cunoscută în întreaga lume. Motivul pentru care cred că se bucură de o atât de mare popularitate îl constituie faptul că este o carte scurtă, simplă, practică, cu tehnici pe care cititorii pot începe să le folosească imediat, cu o eficiență evidentă.

Am avut o satisfacție nemăsurată primind mii de scrisori care-mi spuneau cât de mult i-a ajutat pe oameni să-și rezolve problemele lor, uneori foarte serioase. Sunt recunoscătoare pentru că mi s-a oferit șansa să-mi aduc această contribuție.

Munca mea a înflorit odată cu acest volum. Mulți ani am condus ateliere de lucru în întreaga lume și am scris și publicat multe alte cărți. *Vizualizarea creativă* m-a ajutat să-mi găsesc drumul în viață, la fel cum i-a ajutat și pe cititorii săi.

A sosit timpul pentru o ediție revizuită. Am făcut relativ puține schimbări, încercând pur și simplu să clarific unele lucruri, să adâncesc câteva concepte și, în general, să o actualizez.

Dacă vă este familiară prima ediție, sper că schimbările vă vor face plăcere. Dacă vă întâlniți pentru prima dată cu *Vizualizarea creativă*, fie ca ea să vă ajute să concepeți tot ceea ce vă dorește inima.

Shakti Gawain
mai 2002

SCRISOARE CĂTRE CITITORII MEI

Dragi prieteni,

M-am hotărât să scriu această carte pentru că mi s-a părut calea cea mai bună prin care puteam împărtăși și altora lucrurile minunate pe care le-am aflat și care mi-au îmbogățit atât de mult experiența și mi-au redat bucuria de a trăi.

Nu mă consider nicidecum o expertă în arta vizualizării creative. Studiez și eu în continuare această disciplină și, cu cât o cercetez mai mult și o folosesc eu însămi, cu atât îi descopăr vastitatea și profunzimea potențialului... este cu adevărat infinit, la fel ca imaginația dumneavoastră.

Cartea aceasta are rolul de introducere și de manual pentru cei care vor să învețe și să utilizeze vizualizarea creativă. Foarte puțin din materialul cărții este original; restul este mai degrabă o sinteză a celor mai practice și mai folositoare idei și tehnici pe care le-am învățat în timpul studiului personal.

Cartea conține multe tehnici diferite. Veți descoperi probabil că este mai bine să nu vă străduiți să le absorbiți deodată pe toate, ci rând pe rând. Vă sugerez să o citiți încet, încercând să faceți în același timp și exercițiile propuse și oferindu-vă în acest fel șansa de a vi le însuși mult mai profund.

O altă posibilitate ar fi să o parcurgeți o dată de la început până la sfârșit, iar apoi să o recitiți mai lent.

Această carte este un cadou pe care vi-l fac cu dragoste... fie ca ea să vă aducă binecuvântare, tot mai multă bucurie, satisfacție și frumusețe în viață... fie ca ea să sporească lumina care strălucește în ființa dumneavoastră...

Bucurați-vă de dânsa!

Cu dragoste,
Shakti

PARTEA ÎNTÂI

ESENȚA VIZUALIZĂRII CREATIVE

❀

Fiecare moment al vieții este infinit de creativ,
Așa cum universul este infinit de îmbelșugat.
Este destul să exprimați o cerință destul de clară
pentru a căpăta tot ceea ce inima dumneavoastră
își dorește cu adevărat.

CE ESTE VIZUALIZAREA CREATIVĂ ?

Vizualizarea creativă este tehnica prin care vă puteți folosi imaginația pentru a crea ceea ce vă doriți în viață. Ea nu are nimic nou, ciudat sau neobișnuit. O utilizați deja în fiecare zi, de fapt în fiecare minut. Este puterea naturală a imaginației dumneavoastră, energia creatoare fundamentală a universului, la care recurgeți în mod constant, fie că sunteți sau nu conștienți de dânsa.

Până acum, mulți dintre noi ne-am folosit puterea vizualizării creative oarecum inconștient. Din cauza propriilor păreri negative despre viață, adânc înrădăcinate, ne-am așteptat și ne-am imaginat în mod automat și inconștient că destinul ne-a hărăzit tot felul de lipsuri, limitări, dificultăți și probleme. Într-o oarecare măsură, acestea sunt propria noastră creație.

Cartea de față își propune să vă învețe să vă folosiți imaginația creatoare din ce în ce mai conștient, ca pe o tehnică prin care să obțineți ceea ce vreți *cu adevărat* – dragoste, împlinire, bucurie, relații bune cu ceilalți, satisfacții în muncă, autoexprimare, sănătate, frumusețe, prosperitate, pace interioară, armonie... tot ce vă dorește inima. Folosirea vizualizării creative ne oferă o cheie pentru accesul la bunătatea naturală și la generozitatea vieții.

* * *

Imaginația reprezintă capacitatea de a crea o idee, o reprezentare mentală sau o senzație în legătură cu ceva anume. În vizualizarea creativă vă folosiți imaginația pentru a genera o imagine clară, o idee sau un sentiment care doriți să se manifeste în realitate. După aceea, continuați să vă concentrați cu regularitate asupra acestora, oferindu-le energie pozitivă până când ele devin realitate obiectivă sau, cu alte cuvinte, până când realizați ceea ce v-ați imaginat.

Obiectivul ales se poate afla pe orice nivel – fizic, emoțional, mental sau spiritual.Vă puteți imagina într-o casă nouă, într-o slujbă nouă, într-o relație plină de satisfacții, având o senzație de calm și seninătate sau vă puteți îmbunătăți memoria și capacitatea de învățare. Vă puteți închipui descurcându-vă fără efort într-o situație dificilă sau vă puteți vedea pur și simplu ca o ființă radioasă, plină de energie vitală. Puteți lucra și obține rezultate la orice nivel. Prin experiență veți descoperi care sunt imaginile și tehnicile care vi se potrivesc cel mai bine.

Să spunem, de exemplu, că nu sunteți mulțumiți de situația actuală de la locul de muncă. Dacă aveți impresia că ceea ce faceți vi se potrivește în linii mari, dar că anumiți factori ar trebui îmbunătățiți, puteți începe prin a vă imagina optimizările pe care vi le doriți. Dacă nu obțineți rezultate sau dacă simțiți că ați prefera o altă slujbă, concentrați-vă asupra imaginii care vă plasează în condițiile de lucru dorite.

Tehnica de bază este aceeași în toate situațiile. După ce vă relaxați, ajungând într-o stare mentală profundă, calmă, meditativă, imaginați-vă că lucrați în condițiile ideale. Proiectați-vă într-o ambianță pe care v-ați dori-o, făcând ceea ce vă place și vă mulțumește, colaborând armonios cu ceilalți, primind aprecieri și recompense financiare pe măsură. Adăugați orice alte detalii pe care le considerați importante, cum ar fi orele de lucru, gradul de autonomie și/sau de responsabilitate și așa mai departe. Încercați să simțiți cât mai bine că lucrul acesta este posibil; trăiți senzația respectivă ca și cum s-ar fi împlinit deja. Pe scurt, imaginați-vă că ceea ce vă doriți tocmai se întâmplă!

Repetați exercițiul acesta scurt și simplu cât mai des, să spunem de două ori pe zi sau ori de câte ori vă vine în minte. Dacă dorința și intenția de a schimba lucrurile vă sunt clare, există mari șanse ca o anumită modificare să se producă destul de curând la locul de muncă.

Aici trebuie făcută observația că această tehnică *nu poate* fi folosită pentru a „controla" comportamentul altora sau pentru a-i determina să facă ceva împotriva propriei lor dorințe. Efectul vizualizării constă doar în înlăturarea barierelor noastre interioare care stau în calea armoniei naturale și a împlinirii potențialului personal. Odată cu eliminarea acestora, orice om se poate manifesta sub aspectul care îl avantajează cel mai mult.

Pentru a folosi vizualizarea creativă, nu aveți nevoie să vă însușiți anumite idei metafizice sau spirituale, deși trebuie să căutați să aveți încredere în anumite concepte. Nu este necesar să „credeți" în nicio altă putere în afara celei personale.

Trebuie doar să manifestați dorința de a vă îmbogăți cunoașterea și experiența și să aveți o minte suficient de flexibilă pentru a încerca ceva nou, într-un spirit pozitiv.

Studiați principiile, experimentați tehnicile cu mintea și inima deschise și apoi judecați singuri dacă vă sunt sau nu de folos.

În caz că da, continuați să le folosiți și să le dezvoltați, iar curând schimbările în plan personal și cursul pe care-l va lua viața dumneavoastră vor întrece probabil orice vis cu care ați pornit la drum...

Vizualizarea creativă este fabuloasă în înțelesul cel mai adevărat și mai înalt al cuvântului. Ea implică înțelegerea și alinierea la principiile naturale care guvernează mersul lucrurilor în univers și învățarea utilizării acestor principii în modul cel mai conștient și mai original.

Dacă n-ați fi văzut niciodată o floare splendidă sau un apus de soare magnific și cineva vi le-ar descrie, vi s-ar putea părea miraculoase (așa cum și sunt!). Însă, după ce ați văzut și dumneavoastră câteva și ați început să învățați despre legile naturale implicate în fiecare caz, înțelegeți cum iau ființă și nu vi se mai par misterioase, ci cât se poate de firești.

Același lucru este valabil și în cazul vizualizării creative. Ceea ce la început poate părea uluitor sau imposibil pentru acel gen de educație foarte limitată cu care mintea noastră rațională a fost deprinsă, devine lesne de înțeles odată ce învățăm conceptele implicate și o practicăm bazându-ne pe ele.

Când veți reuși acest lucru, viața dumneavoastră va părea presărată cu miracole... și chiar așa va fi cu adevărat!

CUM FUNCȚIONEAZĂ VIZUALIZAREA CREATIVĂ

Pentru a înțelege cum funcționează vizualizarea creativă, este util să analizăm câteva principii corelate:

Universul fizic este energie

Lumea științifică începe să descopere ceea ce învățătorii spirituali și metafizicienii știau de secole: universul nostru fizic nu este alcătuit în realitate din niciun fel de „materie". Componenta sa de bază este un fel de forță sau esență pe care o numim *energie*.

Lucrurile par solide și separate între ele la nivelul pe care simțurile noastre fizice îl percep în mod normal. În planurile mai subtile însă, atomice și subatomice, materia aparent solidă poate fi văzută sub forma unor particule din ce în ce mai mici, care în cele din urmă se dovedesc a fi pur și simplu energie.

Din punct de vedere fizic, cu toții suntem energie și totul din interiorul nostru și dimprejur este format tot din energie. Facem parte cu toții dintr-un mare câmp energetic. Lucrurile pe care le percepem ca solide și separate sunt în realitate doar forme variate ale acestui principiu esențial, care este comun tuturor. Cu toții suntem unul, chiar și în sensul concret, fizic.

Energia are diferite niveluri de vibrație și astfel posedă și calități variate, de la finețe până la densitate. Gândul este o formă de energie relativ fină, ușoară și din acest motiv se schimbă foarte repede. Materia este energie oarecum densă, compactă, suportând prin urmare mișcări și modificări mai lente. Și în interiorul acesteia există o mare diversificare. Materia vie este fină, se modifică repede și este ușor afectată de multe elemente. O piatră este o formă mult mai densă, care se schimbă mai lent și este mai dificil de influențat. Totuși, chiar și piatra este în cele din urmă transformată și influențată de energia fină și ușoară a apei, de exemplu. Toate formele de energie sunt corelate între ele și se pot determina reciproc.

Energia este magnetică

Una dintre legile energiei este aceasta: energia de o anumită calitate sau vibrație tinde să atragă o alta cu particularități similare.

Gândurile și sentimentele au propria lor forță magnetică, ce atrage energii de o natură similară. Putem vedea cum funcționează acest principiu atunci când, de exemplu, ne întâlnim „accidental" cu cineva la care tocmai ne gândeam sau „se întâmplă" să găsim o carte care conține exact informațiile de care aveam nevoie în momentul respectiv.

Forma urmează ideii

Gândul este o formă de energie rapidă, ușoară, mobilă. Se manifestă instantaneu, spre deosebire de formele mai dense, cum ar fi materia.

Când realizăm un anumit lucru, îl creăm de obicei mai întâi în forma sa mentală. Un gând sau o idee precedă întotdeauna manifestarea. „Mă gândesc să pregătesc cina" este ideea care anticipă prepararea mesei. „Vreau o rochie nouă" determină mersul la cumpărături și achiziționarea unei asemenea piese vestimentare; „Am nevoie de o slujbă" premerge angajării și așa mai departe.

Un artist plastic are mai întâi o idee sau o inspirație, apoi pictează un tablou. Un constructor are mai întâi un proiect, apoi înalță o casă.

Ideea este ca o schiță; creează o imagine a formei, care apoi magnetizează și direcționează energia fizică pentru a curge în acea formă și duce în cele din urmă la manifestarea ei în plan fizic.

Același principiu este valabil chiar și dacă nu întreprindem o acțiune fizică directă pentru a ne manifesta ideile. Faptul de a avea pur și simplu un gând, de a-l păstra în minte este o energie care va tinde să atragă și să creeze acea formă în plan material. Dacă vă gândiți mereu la boală, s-ar putea ca până la urmă să vă îmbolnăviți. Dacă aveți convingerea că arătați bine, veți arăta bine. Ideile și sentimentele inconștiente pe care le păstrăm înăuntrul nostru acționează în același fel.

Legea emisiei și a atracției

Acest principiu susține că ceea ce trimiteți în univers se va reflecta înapoi către dumneavoastră: „Vei culege ceea ce ai semănat."

Din punct de vedere practic, aceasta înseamnă că atragem întotdeauna în viața noastră acele lucruri la care ne gândim cel mai mult, în care credem cu cea mai mare tărie, pe care le așteptăm la cele mai profunde niveluri ale ființei și/sau pe care ni le imaginăm cel mai intens.

Când suntem negativiști și temători, nesiguri sau anxioși, atragem deseori exact experiențele, oamenii sau situațiile pe care încercăm să le evităm. Dacă avem în general o atitudine pozitivă, așteptându-ne și imaginându-ne lucruri plăcute, satisfacții și fericire, tindem să ne apropiem oamenii sau să creăm situațiile și evenimentele care se potrivesc așteptărilor noastre pozitive. Deci, reprezentarea în mod conștient în imaginație a ceea ce ne dorim ne poate ajuta să determinăm manifestarea acelui lucru în viața noastră.

Folosirea vizualizării creative

Procesul schimbării nu se produce doar la niveluri superficiale, numai prin „gândirea pozitivă", ci implică explorarea, descoperirea și modificarea celor mai profunde și mai esențiale *atitudini* în viață. Din acest motiv, deprinderea folosirii vizualizării creative poate deveni o experiență evolutivă profundă și semnificativă. În contextul respectiv descoperim deseori cum ne-am tras noi înșine înapoi, cum ne-am împiedicat singuri să obținem unele satisfacții și împliniri în viață prin temerile și convingerile noastre inconștiente. Odată ce le-am identificat limpede, aceste atitudini limitative pot fi deseori eliminate prin tehnica vizualizării creative, care ne lasă loc pentru a găsi și a trăi o stare naturală mai intensă de fericire, împlinire și iubire...

Inițial, puteți practica vizualizarea creativă în anumite momente în scopuri specifice. Pe măsură ce vă familiarizați tot mai bine cu folosirea ei și începeți să aveți încredere în rezultatele pe care le-ați putea obține, veți vedea că se

constituie într-o parte integrantă a procesului dumneavoastră de gândire. Va ajunge o stare continuă de conștientizare, în care știți că sunteți în orice moment creatorii propriei vieți.

Acesta este țelul suprem al vizualizării creative – a transforma fiecare clipă a existenței într-un moment magnific de creație, în care alegem în mod absolut natural tot ce ne putem imagina mai bun, mai frumos și mai împlinit pentru viața noastră...

UN EXERCIȚIU SIMPLU DE VIZUALIZARE CREATIVĂ

Acesta este un exercițiu executat în tehnica de bază a vizualizării creative:

Mai întâi, gândiți-vă la ceva ce v-ar face plăcere. Pentru exercițiul de față alegeți un lucru simplu, pe care să vă puteți imagina ușor că-l realizați. Poate fi un obiect pe care v-ar plăcea să-l aveți, un eveniment care ați vrea să se întâmple, o situație în care ați dori să ajungeți sau o circumstanță din viață pe care căutați să o îmbunătățiți.

Găsiți-vă o poziție confortabilă, fie șezând, fie la orizontală, într-un loc liniștit, unde să nu fiți deranjați. Relaxați-vă complet corpul. Începând de la degetele picioarelor și ajungând până la scalp, gândiți-vă că vă relaxați pe rând fiecare mușchi al corpului, lăsând să se scurgă din el orice urmă de încordare. Respirați adânc și rar, la nivel abdominal. Numărați încet de la 10 la 1 simțind cum, cu fiecare număr, deveniți din ce în ce mai detensionați.

Când relaxarea este profundă, începeți să vă imaginați lucrul pe care-l doriți, exact așa cum ați vrea să fie. Dacă este un obiect, imaginați-vă purtându-l, folosindu-l, admirându-l, bucurându-vă de el, arătându-l prietenilor.

Dacă este o situație sau un eveniment, imaginați-vă că sunteți acolo și că totul se întâmplă exact așa cum ați vrea. Vă puteți închipui ce spun oamenii sau orice alt detaliu care poate face ca imaginea să fie cât mai reală.

Puteți dedica acestei imagini un timp relativ scurt sau câteva minute bune – oricât credeți că este mai bine pentru dumneavoastră. Distrați-vă – ar trebui să fie o experiență deosebit de plăcută, ca a unui copil care visează cu ochii deschiși darurile pe care vrea să le primească de ziua lui.

Acum, păstrând în minte ideea sau imaginea, faceți mental, ca pentru dumneavoastră, câteva afirmații pozitive în legătură cu ea (cu glas tare sau în gând, cum preferați), de exemplu:

Iată-mă petrecând un weekend minunat la munte.

Ce vacanță frumoasă!

sau

Îmi place la nebunie priveliștea
din apartamentul meu nou și spațios.

sau

Învăț să mă iubesc și să mă accept așa cum sunt.

Aceste enunțuri pozitive, numite afirmații, sunt o parte foarte importantă a vizualizării creative, pe care o voi comenta detaliat ceva mai târziu.

Dacă vreți, vă puteți încheia vizualizarea cu o afirmație fermă adresată propriei persoane:

Acest lucru, sau ceva și mai bun
se manifestă acum pentru mine,

într-un fel pe deplin satisfăcător și armonios,
pentru binele suprem al tuturor celor implicați.

Această afirmație lasă loc pentru ceva diferit și chiar mai bun decât v-ați imaginat inițial că se va întâmpla și are rolul de a vă reaminti că procesul acesta funcționează numai în beneficiul mutual al tuturor.

Dacă se nasc îndoieli sau gânduri contradictorii, nu le rezistați și nu încercați să le împiedicați. Le-ați da o putere pe care altfel n-ar avea-o. Luați pur și simplu cunoștință de ele și reveniți la afirmațiile și imaginile pozitive.

Faceți acest exercițiu numai atât timp cât vă produce plăcere și cât îl găsiți interesant, ceea ce poate să însemne cinci minute sau o jumătate de oră. Repetați-l în fiecare zi sau cât de des puteți.

După cum vedeți, procedeul de bază este relativ simplu. Totuși, pentru a-l face cu adevărat eficient, este nevoie de obicei de o anumită înțelegere și perfecționare.

RELAXAREA ESTE IMPORTANTĂ

Este important să vă relaxați profund când învățați să folosiți vizualizarea creativă. În momentul în care corpul și mintea sunt profund relaxate, tiparul undelor cerebrale se modifică, devenind mai lent. Acest nivel mai profund, mai puțin alert, este numit în mod obișnuit nivelul „alfa" (în timp ce în starea normală de conștiință ne aflăm pe nivelul „beta"). S-au desfășurat numeroase cercetări asupra efectelor sale.

S-a descoperit că nivelul alfa este o stare foarte benefică a conștiinței, datorită efectului relaxant pe care-l are asupra minții și corpului. De asemenea – și acesta este un lucru destul de interesant – s-a descoperit că este mult mai eficient decât nivelul mai activ beta pentru crearea unor schimbări reale în așa-numita lume obiectivă, prin intermediul vizualizării. Din punctul de vedere al scopurilor noastre practice, acest lucru înseamnă că dacă învățați să vă relaxați profund și să practicați vizualizarea creativă, puteți fi capabili să înfăptuiți schimbări cu mult mai eficiente în viață decât dacă v-ați gândi cu îngrijorare la ceea ce urmează, dacă v-ați face planuri și ați încerca să manipulați oamenii și situațiile.

Dacă sunteți obișnuiți cu o anumită metodă pentru a vă relaxa profund sau pentru a intra într-o stare de calm, meditativă, folosiți-o neapărat. Dacă nu, continuați să utilizați metoda descrisă în capitolul precedent – respirând lent și adânc, relaxându-vă fiecare mușchi al corpului pe rând și numărând încet de la 10 la 1. Dacă nu reușiți să vă relaxați fizic suficient, puteți apela pentru instrucțiuni în acest sens la tehnici de yoga, de meditație sau de reducere a stresului, care vă vor fi de folos. Bineînțeles, un „efect secundar" al tuturor aspectelor menționate va fi acela că veți descoperi cât de sănătoasă și benefică mental, emoțional și fizic este relaxarea profundă.

Este bine să practicați vizualizarea creativă mai ales seara, chiar înainte de culcare, sau dimineața chiar după trezire, deoarece în aceste perioade ale zilei mintea și corpul sunt deja într-o stare de relaxare înaintată și sunt deci mai receptive. Poate v-ar plăcea să faceți exercițiile stând întinși în pat, dar dacă aveți tendința să adormiți, este preferabil să stați așezați pe marginea patului sau pe un scaun, într-o poziție confortabilă, cu spatele drept și corpul bine echilibrat. Poziția dreaptă a coloanei vertebrale ajută la infuzarea cu energie și înlesnește intrarea într-o stare alfa profundă.

Dacă aveți posibilitatea, includeți la mijlocul zilei o scurtă perioadă de meditație și vizualizare creativă, care vă vor relaxa și vă vor înviora, făcând ca restul zilei să decurgă mai liniștit.

METODE DE VIZUALIZARE

Mulți oameni se întreabă ce se înțelege prin termenul „vizualizare". Unii își fac probleme din cauză că nu „văd" de fapt o imagine mentală atunci când închid ochii și încearcă să și-o reprezinte. Alții simt că „nu se întâmplă nimic" atunci când o practică prima dată. De obicei, toți aceștia se autoblochează pur și simplu, din cauză că se străduiesc prea mult. Este posibil să creadă că există o „metodă corectă" pentru vizualizare și că propria lor experiență este incorectă sau inadecvată. Dacă asta este ceea ce simțiți, nu trebuie decât să încetați să vă faceți griji, să vă relaxați și să acceptați cu naturalețe ceea ce vi se întâmplă.

Nu vă împiedicați de termenul „vizualizare". *Nu este deloc nevoie să vă reprezentați mental o imagine.* Unii oameni spun că văd imagini foarte clare și exacte atunci când închid ochii și își imaginează ceva. Alții nu „văd" nimic, ci „simt" mai degrabă situația sau „se gândesc" într-un anume fel la ea. Este absolut în ordine. Unii oameni au o orientare mai degrabă vizuală, alții auditivă, alții kinestezică. Cu toții ne folosim tot timpul imaginația – este imposibil să n-o facem, așa că este în ordine, indiferent de procedeul pe care îl folosiți pentru a construi o reprezentare mentală.

Dacă nici acum nu vă este clar ce înseamnă „a vizualiza“, citiți fiecare exercițiu, apoi închideți ochii și vedeți ce vi se întâmplă în mod firesc.

> Închideți ochii și relaxați-vă profund. Gândiți-vă la o încăpere care vă este familiară, ca dormitorul sau livingul. Aduceți-vă în minte câteva detalii arhicunoscute, cum ar fi culoarea covorului, felul în care este aranjată mobila, nuanțele ei, luminoase sau închise. Imaginați-vă că intrați în camera aceea și vă așezați pe un scaun sau vă întindeți pe un pat sau pe o canapea.
>
> Gândiți-vă la o experiență plăcută pe care ați avut-o în ultimele câteva zile, mai ales la una care a implicat și senzații fizice, cum ar fi o mâncare delicioasă, un masaj bun, înotul într-o apă răcoroasă sau momentele în care ați făcut dragoste. Amintiți-vă experiența cât mai viu cu putință și bucurați-vă din nou de senzațiile plăcute.
>
> Acum imaginați-vă că sunteți într-un peisaj idilic de țară, relaxându-vă de exemplu pe iarba moale din apropierea unui râu cu ape limpezi sau plimbându-vă printr-o pădure frumoasă și luxuriantă. Poate fi un loc în care ați mai fost sau un spațiu ideal în care v-ar plăcea să mergeți. Gândiți-vă la detalii și creați-l așa cum v-ați dori să arate.

Oricare ar fi procedeul pe care l-ați folosit pentru a vă aduce în minte aceste scene, el constituie felul dumneavoastră de „vizualizare“.

În vizualizarea creativă există de fapt două stări diferite. Una este receptivă, cealaltă este activă. În starea receptivă, pur și simplu ne relaxăm și lăsăm să ne apară imaginile sau impresiile, fără să alegem detaliile; acceptăm ceea ce ne vine

în minte. În starea activă, alegem în mod conștient și creăm ceea ce vrem să vedem sau să ne imaginăm. Ambele procese sunt importante în vizualizarea creativă, iar prin practică vă vor fi întărite atât capacitățile receptive, cât și cele acvtive.

Probleme speciale ridicate de vizualizare

Uneori, o persoană se află în situația de blocaj total al capacității de a vizualiza sau a-și imagina ceva după dorință, simțind pur și simplu că „nu-i reușește“. Această imposibilitate de reprezentare apare în general din cauza unei temeri și poate fi înlăturată dacă persoana care are această dificultate își *dorește* să rezolve problema.

De obicei, individul își blochează capacitatea de a folosi vizualizarea creativă de teamă față de ce ar putea descoperi privind în interiorul său – teama de propriile senzații și emoții nerecunoscute.

De exemplu, un bărbat care venea la cursurile mele era de fiecare dată incapabil să vizualizeze și adormea mereu în timpul meditațiilor. Am descoperit că acesta avusese cândva o experiență emoțională profundă în timp ce practica vizualizarea și acum îi era teamă că va fi pus în situația neplăcută de a-și manifesta emoțiile în fața celorlalți.

Unei femei care a apelat la serviciile mele îi era greu să practice această tehnică până când a făcut o terapie și a fost capabilă să ia contact cu unele sentimente dureroase pe care le îngropase în sinea ei încă din copilărie, a putut să le retrăiască și să se elibereze de ele.

Adevărul este că nu avem *nimic* în noi care să ne poată răni; avem numai teama de a ne asuma propriile sentimente și aceasta ne poate înrobi.

Dacă în timpul meditației se întâmplă ceva neobișnuit sau neașteptat, cel mai bine este să examinați acel lucru cât mai complet, să zăboviți asupra lui și să trăiți experiența respectivă cât de mult puteți. Veți vedea că până la urmă își va pierde orice influență negativă pe care o avusese asupra dumneavoastră. Temerile noastre răsar din lucrurile pe care nu le înfruntăm. Odată ce avem voința să privim cu atenție și *profunzime* la sursa fricii, aceasta își pierde puterea. Dacă ne simțim copleșiți, poate fi foarte folositor să primim sprijinul unui consilier bun sau al unui terapeut care ne poate ajuta să ne acceptăm și să ne exprimăm sentimentele. Este un lucru deosebit de important dacă am trecut în viață prin multe dureri sau traume.

Din fericire, incapacitatea de a vizualiza se manifestă relativ rar. De regulă, vizualizarea creativă apare în mod firesc și devine cu atât mai ușoară cu cât o practicați mai mult. Dacă vă este greu să vizualizați, s-ar putea să descoperiți că este mai simplu și mai eficient să rostiți anumite afirmații (vedeți capitolele ulterioare).

PATRU PAȘI ESENȚIALI PENTRU O VIZUALIZARE CREATIVĂ EFICIENTĂ

1. Fixați-vă obiectivul

Hotărâți-vă asupra unui lucru pe care ați vrea să-l aveți, la care ați vrea să munciți, pe care ați vrea să-l realizați sau să-l creați. Poate fi vorba despre orice – o slujbă, o casă, o relație, o schimbare la nivelul propriei persoane, mai multă prosperitate, o dispoziție psihică sau o stare de sănătate mai bună, frumusețe, o condiție fizică optimă, rezolvarea unei probleme din familia sau comunitatea în care trăiți sau orice altceva.

La început, alegeți-vă obiective în care vă este mai ușor să credeți sau pe care simțiți că le puteți realiza în viitorul destul de apropiat. În acest fel nu veți trezi în dumneavoastră prea multă rezistență negativistă și vă veți putea amplifica sentimentul de succes pe măsură ce veți deprinde vizualizarea creativă. Mai târziu, după ce veți avea mai multă practică, veți putea aborda probleme mai dificile și mai provocatoare.

2. Creați o idee sau o imagine clară

Creați o idee, o imagine mentală sau o senzație în legătură cu obiectul sau situația, exact așa cum vreți să fie. Trebuie să vă gândiți la acestea la timpul prezent, ca și cum ar exista *deja* așa cum vi le doriți. Imaginați-vă acum în situația la care aspirați. Includeți cât de multe detalii puteți.

Poate veți vrea să realizați și o imagine fizică concretă, făcând o „hartă a comorii" (descrisă în detaliu mai departe). Acesta este un pas opțional, nu neapărat necesar, dar care poate fi util deseori (și amuzant!).

3. Concentrați-vă frecvent asupra ei

Readuceți-vă des în minte ideea sau imaginea mentală, atât în perioadele de meditație în tăcere, cât și în orice moment de peste zi când se întâmplă să vă gândiți la ea. În acest fel, ea devine parte integrantă a vieții dumneavoastră și se transformă în mai mare măsură în realitate acceptată.

Concentrați-vă asupra ei cu claritate, dar în același timp în mod degajat, relaxat. Este important să nu simțiți că faceți un efort prea mare sau că îi consacrați o cantitate excesivă de energie – procedând astfel, în loc să ajutați, mai degrabă ați stânjeni procesul în curs.

4. Acordați-i energie pozitivă

Concentrându-vă asupra obiectivului urmărit, gândiți în mod pozitiv, încurajator. Faceți pentru dumneavoastră însivă afirmații puternice, pozitive: că acel lucru sau eveniment există; că s-a înfăptuit sau că se înfăptuiește chiar acum. Imaginați-vă în postura de a-l primi sau de a-l realiza. Toate aceste enunțuri elaborate într-o notă pozitivă sunt numite afirmații. În timp ce le folosiți, încercați să suspendați temporar orice îndoială sau neîncredere pe care ați pute-o avea, pentru moment cel

puțin, și exersați în continuare pentru a căpăta sentimentul că ceea ce doriți este foarte real și posibil.

* * *

Continuați să folosiți acest procedeu până când vă atingeți obiectivul sau dimpotrivă, până când nu mai aveți dorința de a-l atinge. De multe ori scopurile se modifică înainte de a ajunge să fie realizate, ceea ce este un lucru absolut normal, înscriindu-se în cadrul schimbării și evoluției ființei omenești. Așadar, nu încercați să-l prelungiți mai mult decât aveți energia de-a o face – dacă vă pierdeți interesul, poate însemna că este timpul să vă analizați din nou dorințele.

Dacă veți constata modificarea unui obiectiv, aveți grijă să recunoașteți acest lucru. Să vă fie limpede că nu vă mai concentrați asupra atingerii scopului urmărit până atunci. Puneți capăt vechiului ciclu și începeți unul nou. În acest fel veți preîntâmpina confuzia sau sentimentul că ați „eșuat", când de fapt pur și simplu v-ați schimbat.

Când v-ați atins obiectivul, aveți grijă să conștientizați și să recunoașteți că l-ați dus la bun sfârșit. Deseori realizăm unele lucruri pe care le-am dorit și le-am vizualizat, iar apoi uităm până și să remarcăm că am reușit. Așadar, oferiți-vă aprecierea cuvenită și mulțumiți neapărat universului pentru că v-a îndeplinit dorințele.

VIZUALIZAREA CREATIVĂ ACȚIONEAZĂ NUMAI ÎN SCOPURI BENEFICE

Nu vă temeți că puterea vizualizării creative poate fi folosită în scopul de a face rău cuiva. Această tehnică este o cale de a debloca sau a dărâma barierele pe care noi înșine le-am ridicat în calea mersului natural armonios al universului, dătător de belșug și iubire. Ea își manifestă cu adevărat eficiența numai când este folosită în concordanță cu cele mai înalte scopuri și obiective ale noastre, pentru binele suprem al tuturor ființelor.

Dacă cineva ar încerca să folosească această tehnică puternică într-un scop egoist dăunător sau distructiv, n-ar face decât să dovedească necunoașterea legii karmei. Funcționează același principiu fundamental ca și legea emisiei și atracției: „Ce vei semăna, aceea vei culege". Orice ați vrea să-i faceți altuia, se va întoarce întotdeauna la dumneavoastră ca un bumerang. Aici se includ atât iubirea, acțiunile de ajutorare sau de vindecare, cât și cele negative, distructive. Ceea ce înseamnă, bineînțeles, că pe măsură ce veți folosi din ce în ce mai mult vizualizarea creativă pentru a iubi și a vă dedica celor mai înalte scopuri ale altora și ale dumneavoastră, tot mai multă dragoste, fericire și succes își vor găsi în mod natural calea către dumneavoastră.

Pentru a vă asigura că sunteți conștienți de acest lucru, ar fi bine să adăugați fraza următoare oricărei încercări de vizualizare creativă:

Acest lucru, sau ceva și mai bun
se manifestă acum pentru mine,
într-un fel pe deplin satisfăcător și armonios,
pentru binele suprem al tuturor celor implicați.

De exemplu, dacă vizualizați obținerea unei avansări la serviciu, nu vă imaginați că superiorul dumneavoastră va fi concediat, ci că va fi mutat într-un loc mai bun, care îi oferă mai multe satisfacții, astfel încât totul să fie spre binele majoritar. Nu este nevoie să înțelegeți sau să vă imaginați cum se va întâmpla acest lucru și nici să încercați să decideți care este cea mai bună cale prin care se poate obține ceea ce vă doriți; pur și simplu presupuneți că se va găsi cea mai bună soluție și lăsați inteligența divină să se ocupe de detalii.

AFIRMAȚII

Afirmațiile sunt printre cele mai importante elemente ale vizualizării creative. A afirma înseamnă „a declara ferm". O afirmație este un enunț puternic, pozitiv, care susține că un anumit lucru este *deja* într-un anume fel. Este o cale de a da consistență lucrurilor imaginate.

Cei mai mulți dintre noi suntem conștienți de faptul că în mintea noastră are loc aproape continuu un „dialog" interior. Mintea este ocupată să „vorbească" cu ea însăși, să elaboreze comentarii nesfârșite despre viață, lume, sentimentele și problemele noastre și despre alți oameni.

Cuvintele și ideile care ne trec prin cap sunt foarte importante. De cele mai multe ori nu suntem conștienți de acest șuvoi de gânduri și totuși, ceea ce „ne spunem nouă înșine" este suportul pe care ne clădim experiența realității. Comentariile noastre mentale ne influențează și ne colorează sentimentele și percepțiile despre ceea ce se întâmplă în viața noastră. Tocmai aceste forme de gândire sunt cele care până la urmă atrag și creează tot ce ni se întâmplă.

Oricine a practicat meditația știe cât de dificil poate fi să reduci la tăcere această „discuție mentală" interioară, pentru

a te putea conecta la nivelul intuitiv al minții, mai profund și mai înțelept. Una dintre practicile tradiționale ale meditației presupune să ne urmărim pur și simplu dialogul interior, cu cât mai multă obiectivitate.

Aceasta este o experiență foarte valoroasă pentru că vă permite să deveniți conștienți de conținutul propriilor gânduri. Multe dintre acestea sunt ca niște benzi înregistrate cu subiecte vechi, pe care le-am tot pus toată viața. Sunt vechi „programări" pe care le-am deprins de mult și care încă mai influențează ceea ce ni se întâmplă astăzi. De exemplu, am putea descoperi că ne trec prin minte în mod obișnuit gânduri care ne fac rău, ca: „N-o să fiu în stare să fac așa ceva" sau „Așa ceva n-o să se întâmple niciodată".

Practica enunțării unor afirmații ne va permite să începem să înlocuim o parte din pălăvrăgeala obosită, învechită sau negativă, cu idei și concepte pozitive. Este o tehnică puternică, ce poate să transforme, într-un interval scurt de timp, multe dintre atitudinile noastre și din așteptările pe care le avem de la viață, ajutându-ne în acest fel să schimbăm lucrurile pe care le creăm pentru noi înșine.

Afirmațiile pot fi făcute în gând, rostite cu glas tare, scrise sau chiar cântate sau incantate. Și numai zece minute pe zi în care repetăm afirmații eficiente pot contrabalansa ani întregi de vechi deprinderi mentale. Dacă la un moment dat deveniți conștienți că repetați obișnuitele tipare mentale sau atitudini negativiste, încercați să rostiți în sinea dumneavoastră o afirmație, de câteva ori, chiar atunci.

De exemplu, dacă vă dați seama că gândiți ceva de genul: „La ce bun, n-o să obțin niciodată ce vreau", ați putea să vă spuneți „Am capacitatea să creez ceea ce vreau în viață" sau „Am dreptul să fiu fericit și împlinit".

O afirmație poate fi reprezentată de orice enunț pozitiv, cu caracter foarte general sau specific. Există un număr infinit de afirmații posibile; acestea sunt doar câteva care să vă ofere unele idei:

În fiecare zi și în orice împrejurare mă simt din ce în ce mai bine.
Obțin tot ce am nevoie ușor și fără efort.
Viața mea este înfloritoare și perfectă.
Am tot ce-mi trebuie pentru a mă bucura, aici și acum.
Sunt stăpânul propriei mele vieți.
În inima mea se află înțelepciunea perfectă.
Sunt o persoană întreagă și desăvârșită.
Mă iubesc și mă apreciez exact așa cum sunt.
Îmi accept toate sentimentele ca făcând parte din mine.
Îmi place foarte mult să iubesc și să fiu iubit.
Cu cât mă iubesc mai mult pe mine însumi, cu atât am mai multă dragoste de oferit celorlalți.
Acum ofer dragostea mea celorlalți și o primesc la rândul meu fără opreliști.
Acum atrag în viața mea relații afectuoase, care îmi oferă multă satisfacție.
Relația mea cu _______ *devine din zi în zi tot mai fericită și mai împlinită.*
Am acum un serviciu care îmi oferă satisfacții și o bună recompensă financiară.
Îmi place munca pe care o fac și obțin beneficii mari, atât financiar, cât și din punctul de vedere al creativității.
Sunt un canal deschis pentru energia creativă.
Am o personalitate dinamică și expresivă.

Îmi place să mă relaxez și să mă distrez.
Știu să comunic clar și eficient.
Am acum destul timp, energie, înțelepciune și bani pentru a-mi împlini toate dorințele.
Sunt întotdeauna în locul potrivit la momentul potrivit, îndeplinind cu succes activitatea optimă.
Consider că este în ordine dacă am tot ce-mi doresc!
Universul este abundent și are destule de oferit pentru fiecare dintre noi.
Am în mod firesc o viață îmbelșugată.
Zi de zi devin tot mai prosper financiar.
Cu cât am mai mult, cu atât am de unde să ofer mai mult.
Cu cât dau mai mult, cu atât primesc mai mult și sunt mai fericit.
Îmi place să mă distrez și să mă simt bine, și asta și fac.
Sunt relaxat și centrat. Am destul timp pentru toate.
Orice fac acum mă binedispune.
Sunt fericit doar pentru că trăiesc.
Sunt sănătos și frumos!
Sunt dispus să primesc toate binecuvântările acestui univers abundent.
Obțin totul ușor și fără efort.
Am o slujbă minunată, foarte bine plătită.
Serviciul meu este minunat prin aspectele extraordinare pe care le implică.
Lumina din interiorul meu produce miracole în viața mea, aici și acum.
Toate lucrurile conlucrează acum pentru a aduce binele în viața mea.

Sunt în armonie cu cel mai înalt scop al vieții mele.
Recunosc, accept și urmez planul divin al vieții mele așa cum mi s-a revelat pas cu pas.
Aduc mulțumiri pentru viața mea sănătoasă, fericită și care-mi îngăduie să-mi exprim personalitatea.

Există câteva lucruri importante pe care trebuie să vi le reamintiți în legătură cu afirmațiile.

1. *Formulați afirmațiile întotdeauna la timpul prezent, nu la viitor.* Este important să evocați mental ceea ce doriți ca și cum ar exista *deja*. Nu spuneți „Voi avea o slujbă minunată", ci „Acum am o slujbă nouă, minunată". Aceasta nu înseamnă să vă mințiți singuri, ci presupune recunoașterea faptului că totul se creează *mai întâi* pe un plan interior, înainte de a se manifesta în realitatea exterioară.

2. *Formulați afirmațiile căutând o exprimare pozitivă în cel mai înalt grad.* Afirmați ceea ce *vreți*, nu ceea ce *nu vreți*. Nu spuneți „Nu mai dorm atât de mult dimineața", ci „Acum mă trezesc dimineața la timp și plin de energie". În acest fel vă veți crea o imagine mentală optimă.

Uneori poate veți socoti util să formulați afirmații negative, mai ales când încercați să scăpați de anumite blocaje emoționale sau obiceiuri proaste, ca: „Nu am nevoie să muncesc în tensiune pentru a duce lucrurile la bun sfârșit." Dacă alegeți acest mod de exprimare, va trebui să *continuați întotdeauna* cu o afirmație pozitivă, care să descrie ceea ce vreți să creați, ca: „Acum sunt profund relaxat și centrat și am rezolvat totul ușor și fără efort."

3. *În general, cu cât afirmația este mai scurtă și mai simplă, cu atât este mai eficientă.* O afirmație ar trebui să fie o frază clară care să transmită un sentiment puternic; cu cât sentimentul transmis este mai intens, cu atât impresia pe care o face asupra minții este mai surprinzătoare. Afirmațiile care sunt lungi, abstracte și cu multe cuvinte își pierd impactul emoțional și devin prea mentale.

4. *Alegeți întotdeauna afirmații cu care să fiți pe deplin de acord.* Ceea ce este bine pentru o persoană s-ar putea să nu fie pentru o alta. O afirmație trebuie să fie pozitivă, generoasă, eliberatoare și/sau încurajatoare. Dacă nu este așa, găsiți alta sau încercați să schimbați cuvintele până când vi se par potrivite.

Desigur, s-ar putea să simțiți o rezistență emoțională în fața oricărei afirmații atunci când o rostiți pentru prima dată, mai ales dacă are cu adevărat foarte multă forță și va determina o modificare importantă în conștiința dumneavoastră. Este vorba pur și simplu despre teama noastră naturală de schimbare și evoluție.

5. *Amintiți-vă întotdeauna că vreți să creați ceva proaspăt, nou.* Nu încercați să refaceți sau să schimbați un aspect ce exista și înainte. Procedând astfel, ar însemna să opuneți rezistență față de starea de fapt, ceea ce determină conflict și luptă. Cel mai bine este să acceptați și să faceți față oricărei situații care apare în viața dumneavoastră, considerând în același timp fiecare moment ca o ocazie nouă și favorabilă pentru a începe să creați exact ceea ce doriți și ce vă poate aduce fericirea supremă.

6. *Afirmațiile nu au menirea să vă contrazică sau să vă modifice sentimentele sau emoțiile.* Este important să vă acceptați și să vă trăiți *toate* sentimentele, inclusiv pe cele așa-zise „negative", fără a încerca să le schimbați. În același timp, afirmațiile vă pot ajuta să vă formați un punct de vedere nou asupra vieții, care să vă permită să aveți experiențe din ce în ce mai satisfăcătoare pe viitor.

7. Încercați să obțineți într-o măsură cât mai mare sentimentul de încredere, să trăiți senzația cât mai reală că afirmațiile dumneavoastră pot fi adevărate. Alungați temporar (cel puțin câteva minute) toate îndoielile și ezitările și puneți-vă întreaga energie mentală și emoțională în afirmațiile rostite.

Dacă în timpul enunțării afirmațiilor apar îndoieli, rezistență sau gânduri negative, efectuați unul dintre procedeele de înlăturare a blocajelor sau procedeul afirmațiilor scrise, pe care le găsiți în partea a patra a cărții.

În loc să enunțați afirmațiile mecanic, încercați să simțiți că aveți cu adevărat puterea să creați realitatea dorită (ceea ce este adevărat!). Eficiența cuvintelor rostite va fi cu mult mai mare.

Afirmațiile pot fi de sine stătătoare sau se pot combina cu vizualizarea. O soluție foarte eficientă este includerea lor în perioadele obișnuite de meditație prin vizualizare creativă. Ulterior, pe parcursul cărții, vă voi da mai multe idei despre felurile în care puteți folosi afirmațiile.

Pentru mulți oameni, acestea sunt foarte puternice și însuflețitoare atunci când fac referiri la o sursă spirituală. Menționarea lui Dumnezeu, a unei zeițe, a universului, a unei puteri superioare, a spiritului, a Pământului Mamă, a iubirii divine sau a oricărui alt termen pe care îl preferați adaugă energie spirituală afirmației și recunoaștere față de sursa universală a tuturor lucrurilor.

Iată câteva exemple:

Am în mine infinita putere creatoare a Zeiței.
Iubirea Divină lucrează prin mine aici și acum
pentru a crea acest lucru.
Cristos din mine săvârșește miracole în viața mea, aici și acum.

Eu sunt una cu Marele Spirit.
Sinele meu superior mă ghidează în tot ceea ce fac.
Dumnezeu trăiește în mine și se manifestă în lume prin mine.
Mulțumesc Pământului Mamă pentru că mă hrănește
și mă susține în toate zilele.
Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară, dragostea lui Dumnezeu
mă îmbrățișează, puterea lui Dumnezeu curge prin mine.
Dumnezeu este cu mine oriunde aș fi și totul este bine!

UN „PARADOX" SPIRITUAL

Uneori, cei care au studiat filozofiile orientale ori s-au angajat pe o anumită cale spirituală au o oarecare ezitare când aud pentru prima dată de vizualizarea creativă. Pentru ei, conflictul este dat de *aparentul* paradox pe care îl văd între ideea de „a fi aici și acum", a renunța la atașamente și dorințe, și aceea de a fixa obiective și de a crea ceea ce vrei în viață. Spun *aparentul* paradox, pentru că, de fapt, nu există nicio contradicție între cele două învățături atunci când sunt înțelese la un nivel mai profund. Amândouă sunt principii importante care trebuie înțelese și trăite pentru a deveni o persoană conștientă. Pentru a vă arăta cum se îmbină unul cu altul, am să vă împărtășesc punctul meu de vedere în legătură cu procesul evoluției interioare.

Majoritatea oamenilor care aparțin culturii noastre s-au îndepărtat de conștientizarea esenței lor spirituale. Ne-am pierdut pentru o vreme legătura conștientă cu sufletul și în acest fel ne-am irosit sentimentul de putere și de responsabilitate pentru propria viață. În sinea noastră ne simțim într-un fel neajutorați, lipsiți de puterea de a face schimbări reale în modul nostru de trai sau în viața tuturor. Sentimentul interior de neputință ne determină ca în compensație să încercăm și chiar

să facem eforturi mari pentru a ajunge într-o poziție care să ne confere *oarecare* putere sau control.

Prin urmare, cei mai mulți dintre noi devenim orientați către scop într-o măsură foarte mare; ne atașăm emoțional de lucruri și de oamenii din afară, de care simțim că avem nevoie pentru a fi fericiți. Simțim că „lipsește" ceva în interiorul nostru și devenim încordați, anxioși și stresați, încercând mereu să umplem acest gol, să manipulăm lumea exterioară pentru a ne împlini dorințele.

Trăind în acest fel, mulți dintre noi ne fixăm scopuri și încercăm să creăm ceea ce dorim în viață, dar din păcate, la acest nivel al conștiinței, lucrurile nu funcționează deloc... fie că ne ridicăm chiar noi atât de multe obstacole încât *nu putem* reuși, fie că *reușim* să ne atingem obiectivele, dar după aceea descoperim că nu ne aduc fericirea interioară pe care ne-o dorim.

În momentul în care ne dăm seama de această dilemă, începem să ne deschidem către calea spirituală. Înțelegem că pur și simplu trebuie să existe ceva mai mult în viață și începem să ne uităm după acel ceva.

În căutarea noastră putem trece prin experiențe și transformări numeroase și diverse, dar în cele din urmă redevenim treptat noi înșine. Revenim la cunoașterea esenței noastre spirituale – energia universală din interiorul nostru, al tuturor. Trăind această experiență, ne putem recăpăta puterea spirituală și golul din noi se umple *dinspre interior*.

* * *

Acum să revenim la paradoxul nostru.

Când ieșim din starea de gol interior, de aviditate, care ne împinge la manipularea lucrurilor, prima și cea mai importantă lecție pe care o avem de învățat este să *ne detașăm*.

Trebuie să ne relaxăm, să încetăm lupta, să renunțăm să facem eforturi atât de mari, să încetăm să manipulăm oamenii și situațiile pentru a obține ceea ce vrem și avem nevoie, de fapt să încetăm să mai *facem* atât de multe lucruri și în schimb să trăim pentru un timp experiența de *a fi*, pur și simplu.

Atunci descoperim dintr-odată că de fapt ne este bine, că ne simțim chiar minunat îngăduindu-ne să fim așa cum suntem, iar lumii să fie așa cum este, fără să mai încercăm să schimbăm lucrurile. Aceasta este experiența fundamentală de *a fi aici și acum*, sau ceea ce filozofia budistă înțelege prin „a te desprinde de orice atașament". Este similară cu conceptul creștin „Facă-se voia Domnului". Este o experiență eliberatoare și deosebit de importantă în cadrul oricărei căi a căutării de sine.

După ce veți repeta din ce în ce mai des această experiență, veți deschide canalul către propriul suflet și, mai devreme sau mai târziu, prin dumneavoastră va începe să curgă tot mai multă energie creatoare. Veți începe să constatați că sunteți făuritorii propriei vieți și al oricărui lucru care vi se întâmplă și veți deveni interesați să construiți mai multe situații care să vă ofere mulțumiri și dumneavoastră, și altora. Veți vrea să vă concentrați energia către scopurile cele mai înalte și mai pline de satisfacții, care sunt reale pentru dumneavoastră la un moment dat. Veți înțelege că viața poate fi bună, îmbelșugată și deseori distractivă și că a avea ceea ce doriți cu adevărat, fără luptă și efort, face parte din dreptul pe care l-ați primit la naștere numai pentru faptul că trăiți. Este momentul când vizualizarea creativă poate deveni un ajutor deosebit de important.

Iată o metaforă care sper că va limpezi mai bine lucrurile:

> Să ne imaginăm că viața ar fi un râu. Majoritatea oamenilor se agață de maluri, fiindu-le frică să-și dea drumul și să riște să fie purtați de curentul apei. La un moment dat, fiecare dintre noi trebuie să vrea pur și simplu să-și dea drumul și să aibă încredere că râul îl va duce mai departe în siguranță. În acel moment, învățăm „să ne lăsăm purtați de curent" și sentimentul este minunat.
>
> După ce ne obișnuim să ne aflăm în curentul râului, putem începe să ne uităm înainte și să ne ghidăm direcția de urmat, văzând unde cursul pare mai bun, cârmind printre bolovani și butuci și alegând dintre canalele și brațurile râului pe acela pe care preferăm să călătorim, în tot acest timp fiind în continuare „purtați de curent".

Această metaforă ne arată cum putem accepta să trăim aici și acum, urmând cursul vieții și în același timp orientându-ne în mod conștient către scopurile noastre și asumându-ne responsabilitatea de a ne crea propria viață.

Amintiți-vă că vizualizarea creativă este o metodă ce poate fi utilizată în orice scop, inclusiv pentru evoluția spirituală. Este deseori foarte util să folosim vizualizarea creativă pentru a ne imagina pe noi înșine mai relaxați, mai deschiși, plutind pe val, trăind aici și acum și conectați în permanență la propria noastră esență interioară.

Fie ca întotdeauna
să fiți binecuvântați
cu tot ce vă dorește inima.

PARTEA A DOUA

FOLOSIREA VIZUALIZĂRII CREATIVE

Cereți și vi se va da;
căutați și veți afla;
bateți și vi se va deschide.
Căci oricine cere ia,
cel care caută află
și celui care bate i se va deschide.
Matei 7:7–8

INCLUDEȚI VIZUALIZAREA CREATIVĂ ÎN VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ

După cum ați văzut în partea întâi, tehnica de bază a vizualizării creative nu este dificilă. Acum, lucrul cel mai important este să vă obișnuiți să o folosiți în așa fel încât să aibă cu adevărat efect și să vă ajute să faceți schimbări pozitive în viață. Pentru a obține rezultate cât mai bune prin utilizarea acesteia, este necesar să înțelegeți anumite concepte și să învățați alte câteva tehnici.

Lucrul cel mai important, de care trebuie să țineți mereu cont, este să folosiți des vizualizarea creativă, să o includeți practic în viața zilnică. Mulți au ajuns la concluzia că cel mai bine este să fie exersată zilnic, măcar câte puțin, mai ales la începutul deprinderii ei.

Eu v-aș sugera să faceți în mod periodic o meditație de vizualizare creativă de circa cincisprezece minute, în fiecare dimineață la trezire și în fiecare seară înainte de culcare (sunt perioadele din zi în care vizualizarea este cel mai eficientă), iar dacă reușiți, și la mijlocul zilei. Începeți întotdeauna meditațiile cu o relaxare profundă, iar apoi continuați cu orice vizualizări sau afirmații doriți.

Există multe metode diferite de folosire a vizualizării creative și sarcina dumneavoastră este să vă amintiți să le încercați în momentele cele mai potrivite. Dacă este practicată conștient, ea poate însemna un nou mod de gândire și viață. Prin urmare, veți avea nevoie de practică.

Încercați această tehnică în situații și circumstanțe diferite și folosiți-o cât de des puteți, pentru orice tip de problemă pe care aveți nevoie s-o rezolvați. Dacă un anumit aspect vă preocupă sau vă nedumerește ori dacă vă simțiți descurajați sau frustrați în legătură cu o problemă anume, întrebați-vă dacă există vreo modalitate prin care ați putea folosi vizualizarea creativă în sprijinul dumneavoastră. Formați-vă obiceiul de a o folosi în orice moment care vi se pare potrivit.

Nu vă descurajați dacă în urma practicării vizualizării creative nu obțineți *imediat* un succes total. Nu uitați că majoritatea oamenilor au de lăsat în urmă mulți ani pe care i-au trăit gândind negativist. Este nevoie de timp pentru a schimba obiceiuri formate într-o viață de om. De asemenea, mulți dintre noi avem unele sentimente și atitudini esențiale care ne pot încetini încercările de a ne trăi viața într-un mod mai conștient.

Din fericire, vizualizarea creativă este un proces înnăscut atât de puternic, încât chiar și numai cinci minute de meditație conștientă, pozitivă, pot contrabalansa ore, zile sau chiar ani de gândire negativistă.

Deci este necesar să aveți răbdare. Ați avut nevoie de o viață întreagă pentru a crea lumea în care trăiți acum. Probabil că nu este posibil s-o schimbați instantaneu. Cu perseverență și înțelegând corect procedeul, veți reuși să creați în viața dumneavoastră situații care v-ar putea părea miraculoase.

Două dintre aspectele pe care le consider deosebit de importante pentru modul în care am deprins eu vizualizarea creativă sunt:

1. Lectura regulată a unor cărți care mi-au oferit inspirație și ajutor pentru a reuși să nu-mi abandonez cele mai înalte aspirații și idealuri și/sau care m-au încurajat în momente dificile. De obicei țin lângă capătul patului o carte din care citesc în fiecare zi o pagină sau două.

2. Un prieten sau (ideal) un grup de prieteni care caută și ei să învețe să trăiască mai conștient și care m-au susținut și m-au ajutat în eforturile pe care le-am făcut. O modalitate importantă prin care ați putea obține acest gen de sprijin, dăruindu-l la rândul dumneavoastră altora, constă în participarea regulată sau ocazională la cursuri sau ateliere de lucru pentru dezvoltarea conștientizării, la grupuri sau terapii de sprijin.

În capitolele care vor urma vă voi învăța diferite tehnici, idei, exerciții și meditații. Alegeți-le pe cele pe care le simțiți mai potrivite și mai eficiente. Există multe niveluri diferite și moduri de abordare a vizualizării creative, așa că am încercat să includ în expunere o diversitate de practici. Este posibil ca într-o anumită situație una dintre ele să fie potrivită, iar o alta nu. Urmați-vă propriul flux energetic și folosiți-o pe aceea de care vă simțiți mai atrași.

De exemplu, într-un caz particular, încercați să rostiți unele afirmații și vedeți că pur și simplu nu le puteți repeta sau simțiți că nu obțineți niciun efect. În acest caz ați putea alege un procedeu de înlăturare a blocajelor sau de intrare în contact cu ghidul interior pentru a cere clarificări sau pur și simplu ați putea renunța la încercare pentru un timp, concentrându-vă asupra altor lucruri.

Ceea ce funcționează într-un anumit moment s-ar putea să nu funcționeze în altul, iar ceea ce i se potrivește unuia s-ar putea ca altuia să nu i se potrivească. Aveți întotdeauna încredere în propria persoană și în cele mai profunde intuiții ale dumneavoastră.

Dacă aveți senzația că forțați, exagerați, faceți efort sau ajungeți într-o stare de încordare, renunțați pentru moment.

Dacă vi se pare că vă ocupați de un lucru util, eliberator, energizant, însuflețitor, inspirator, continuați.

A FI, A FACE, A AVEA

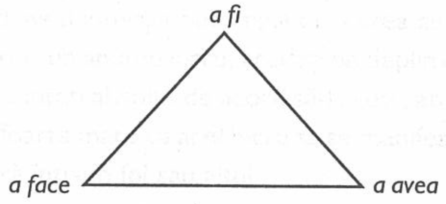
Ne putem gândi la viață sub trei aspecte, pe care le-am putea numi „a fi", „a face" și „a avea".

„A fi" este experiența fundamentală a vieții și a conștiinței, pe care o trăim atunci când suntem cu totul concentrați asupra momentului prezent, experiența prin care suntem noi înșine cu totul și liniștiți în sinea noastră.

„A face" înseamnă mișcare și activitate, izvorând din energia naturală creatoare care curge prin orice ființă vie și reprezintă sursa vitalității noastre.

„A avea" este starea de a fi în relație cu alți oameni sau cu diferite lucruri din univers. Este capacitatea de a îngădui și a accepta ca unele lucruri și persoane să facă parte din viața noastră; înseamnă să ne simțim bine împărțind același spațiu cu ele.

„A fi", „a face" și „a avea" sunt ca un triunghi în care fiecare parte le susține pe celelalte.



Între ele nu există conflict.

Toate se manifestă simultan.

Deseori oamenii încearcă să-și trăiască viața în sens invers: *să aibă* mai multe lucruri sau mai mulți bani pentru *a face* mai multe activități pe care și le doresc, astfel încât *să fie* mai fericiți.

De fapt, procesul este invers. Trebuie ca mai întâi *să fiți* cine sunteți cu adevărat, apoi *să faceți* ceea ce aveți nevoie să faceți, pentru *a avea* ceea ce vreți.

Scopul vizualizării creative este:

Să ne conecteze la propria ființă.

Să ne ajute să ne concentrăm și să înlesnească ceea ce facem.

Să adâncească, să extindă și să pună în ordine ceea ce avem.

TREI ELEMENTE NECESARE

Există în dumneavoastră trei elemente care determină gradul de succes pe care-l veți avea folosind vizualizarea creativă în orice situație dată:

1. *Dorința.* Trebuie să doriți cu adevărat să aveți sau să creați ceea ce ați ales să vizualizați. Întrebați-vă: „Îmi doresc cu adevărat, din toată inima, să realizez/să obțin acest lucru?"
2. *Credința.* Cu cât credeți mai mult în obiectivul ales și în posibilitatea de a-l atinge, cu atât veți fi mai siguri că veți reuși. Întrebați-vă: „Cred cu adevărat că acest obiectiv poate fi îndeplinit?" și „Cred că este posibil ca eu să-l realizez?"
3. *Acceptarea.* Trebuie să vă doriți *să acceptați* și *să aveți* ceea ce căutați. Uneori se întâmplă să urmărim niște scopuri fără ca de fapt să vrem să le atingem; ne simțim mai bine în cursul procesului de urmărire a unui scop. Întrebați-vă: „Vreau eu într-adevăr *să am* acest lucru?"

Suma acestor trei elemente reprezintă ceea ce eu numesc *intenție*. Când aveți intenția puternică de a crea ceva – adică vă doriți puternic un anume lucru, credeți pe deplin că îl puteți face/obține și sunteți absolut de acord să-l aveți , atunci există o posibilitate foarte mare ca acel lucru să se manifeste în viața dumneavoastră într-un fel sau altul.

Cu cât intenția pe care o aveți este mai clară și mai puternică, cu atât mai repede și mai ușor veți obține rezultate prin vizualizarea creativă. Întrebați-vă întotdeauna cum este intenția pe care o aveți. Dacă vă dați seama că este slabă sau nesigură, analizați totul mai profund, pentru a vedea ce îndoieli aveți, ce temeri, conflicte sau griji. Uneori ezitările ar putea fi un semn că există unele sentimente și convingeri pe care trebuie să le conștientizați și să le vindecați. În alte cazuri, ezitarea ar putea fi un indiciu că scopul fixat nu vă este cu adevărat potrivit.

CONTACTUL CU SINELE SUPERIOR

Dacă vreți ca vizualizarea creativă să fie eficientă și să aveți succes, unul dintre pașii cei mai importanți pe care-i aveți de făcut este să căpătați senzația că sunteți în legătură cu sursa dumneavoastră spirituală interioară.

Aceasta este locul din care primiți cantități infinite de dragoste, înțelepciune și energie din univers. Pentru dumneavoastră, *sursa* poate însemna Dumnezeu, o zeiță, inteligența universală, Marele Spirit, puterea supremă sau adevărata dumneavoastră esență. În orice fel ați conceptualiza-o, poate fi găsită aici și acum, în fiecare dintre noi, în ființa noastră interioară.

V-ați putea gândi la contactarea sursei interioare ca la intrarea în legătură cu sinele dumneavoastră superior, ființa înțeleaptă care sălășluiește în interior. Starea în care suntem în contact cu acesta se caracterizează printr-un sentiment adânc de cunoaștere și siguranță, de putere, iubire și înțelepciune. Știți atunci că vă creați propria experiență de viață și că aveți puterea de a determina experiențele cele mai importante și mai necesare pentru procesul individual de învățare.

Am trecut cu toții prin experiența intrării în contact cu sinele nostru superior, deși poate că nu am conceput-o în acest fel. Senzația că suntem foarte sus, foarte puternici, că totul ne este foarte limpede, că ne aflăm „deasupra întregii lumi“ sau că suntem „capabili să mișcăm munții din loc“ reprezintă toate indicii ale acestei asocieri. La fel se întâmplă și când ne îndrăgostim: ne simțim atât de bine și ni se pare că toată lumea este a noastră, pentru că iubirea față de o altă ființă ne leagă de sinele nostru superior.

Când veți trăi pentru prima dată în mod conștient această legătură cu sinele superior, veți descoperi că este o stare care pare să vină și să treacă mai degrabă la întâmplare. Într-un moment vă puteți simți puternici, creativi, cu o viziune clară, iar în momentul următor puteți fi aruncați înapoi în confuzie și nesiguranță. S-ar părea că acest mecanism face parte în mod firesc din proces. Odată ce deveniți conștienți de sinele dumneavoastră superior, îl puteți solicita oricând aveți nevoie de el. Treptat veți descoperi că este cu dumneavoastră din ce în ce mai mult timp.

Legătura dintre personalitatea dumneavoastră și sinele superior este un canal cu două sensuri și este important să stimulați ambele direcții:

Receptivă: Atunci când vă reduceți personalitatea la tăcere în timpul meditației și intrați într-un spațiu al lui „a fi“, deschideți un canal prin care înțelepciunea și îndrumarea superioară pot ajunge la dumneavoastră prin mintea intuitivă. Puteți pune întrebări și vă puteți aștepta să primiți răspunsuri sub forma unor cuvinte, imagini mentale sau sentimente.

Activă: Atunci când vă trăiți viața activ, conștientizând că sunteți creatorul ei, alegeți ceea ce doriți să creați și canalizați-vă energia, puterea și înțelepciunea infinită a sinelui superior către manifestarea alegerilor făcute prin vizualizare creativă și prin afirmații.

Când ambele direcții ale canalului permit curgerea liberă, sunteți ghidați de înțelepciunea superioară și pe baza acestei îndrumări faceți propriile alegeri și vă creați o lume în modul cel mai elevat și mai frumos.

* * *

Aproape orice formă de meditație vă conduce în cele din urmă la experiența intrării în contact cu sursa dumneavoastră spirituală sau cu sinele superior. Nu vă faceți probleme dacă nu sunteți siguri de felul în care se manifestă această experiență, continuați pur și simplu să practicați relaxarea, vizualizarea și afirmațiile. Până la urmă veți începe să trăiți în timpul meditațiilor unele momente în care apare un fel de „clic“ în conștiință și realizați că toate lucrurile menționate au într-adevăr efect. Ați putea simți chiar un flux intens de energie care vă străbate corpul sau o căldură care vă iradiază în toată ființa. Acestea sunt semne că începeți să canalizați energia sinelui superior.

Iată un exercițiu de vizualizare creativă care vă va ajuta să vă „acordați“ la această senzație. L-ați putea practica cu regularitate la începutul perioadelor de meditație:

> Stați așezați sau întinși la orizontală, într-o poziție confortabilă. Relaxați-vă complet... lăsați orice tensiune să se scurgă afară din corpul și mintea dumneavoastră... respirați încet și adânc... relaxați-vă din ce în ce mai profund.
>
> Vizualizați o lumină care strălucește în inima dumneavoastră, umplând-o de căldură. Simțiți cum se întinde și crește – cuprinzându-vă din ce în ce mai mult, până când deveniți ca un soare luminos, iradiind energia iubirii către oricine și orice există în jurul dumneavoastră.
>
> Spuneți-vă încet și cu convingere: „Lumina și dragostea divină curg prin mine și radiază dinspre mine spre tot ce există în jurul meu.“

Repetați aceste cuvinte de multe ori, până când căpătați senzația intensă a energiei spirituale individuale. Dacă doriți, puteți folosi orice alte afirmații ale propriei puteri, lumini sau capacități creatoare, de exemplu:

Dumnezeu lucrează acum prin mine.
Sunt plin de energie creatoare.
Lumina din interiorul meu creează miracole
în viața mea aici și acum.

Sau folosiți orice frază care are pentru dumneavoastră semnificație și putere.

LĂSAȚI-VĂ PURTAȚI DE CURENTUL VIEȚII

Singura modalitate eficientă de a folosi vizualizarea creativă este în spiritul căii Tao – lăsându-vă „purtați de curent". Aceasta înseamnă că nu trebuie să faceți eforturi pentru a ajunge acolo unde vă doriți, ci pur și simplu să vă păstrați în minte cu claritate locul unde vreți să vă aflați, iar apoi, cu răbdare și mereu în armonie, să urmați cursul râului vieții până când atingeți acel punct. În drumul său către scopul ales, râul vieții poate lua uneori un curs șerpuitor. Câteodată s-ar putea să vi se pară că vă îndreptați într-o direcție cu totul diferită, totuși pe termen lung aceasta este o modalitate mai lipsită de efort și mai armonioasă decât aceea de a face eforturi mari și de a lupta cu îndârjire pentru a vă atinge scopul.

A vă deplasa în direcția curentului înseamnă să abordați scopurile într-o manieră mai degajată (chiar dacă par să fie foarte importante) și să fiți capabili să le modificați dacă apare ceva mai potrivit și mai satisfăcător pe parcurs. Înseamnă să mențineți acel echilibru care să vă permită să păstrați clar în minte destinația, dar în același timp să vă bucurați de toate imaginile frumoase pe care le întâlniți de-a lungul drumului și chiar să vă doriți să vă adaptați scopul dacă viața începe să vă poarte într-o altă direcție. Pe scurt, s-ar putea spune că ar trebui să fiți fermi și în același timp flexibili.

Dacă acordați prea multă încărcătură emoțională posibilității de a nu vă atinge scopul (dacă ați fi foarte afectați în cazul în care nu veți reuși ceea ce vă doriți), veți avea tendința să lucrați împotriva dumneavoastră. De frica de a *nu* obține ceea ce vreți, ați putea impulsiona de fapt ideea nereușitei la fel de mult sau poate chiar mai mult decât energizați scopul în sine.

Dacă descoperiți că sunteți foarte atașați de un scop, probabil ar fi foarte potrivit și eficient să lucrați mai întâi asupra sentimentelor pe care le aveți în această privință. S-ar putea să fie nevoie să analizați bine de ce anume vă temeți în legătură cu *neatingerea* scopului și să rostiți afirmații care să vă facă să vă simțiți mai încrezători și mai liniștiți sau care să vă ajute să vă înfruntați temerile.

De exemplu:

Totul este perfect în desfășurarea universului.
Nu am nevoie să mă agăț de nimic.
Pot să mă relaxez și să mă detașez.
Pot să merg în direcția curentului.
Am încredere în propriul meu progres.
Beneficiez întotdeauna de tot ce am nevoie.
Nutresc toată dragostea de care am nevoie
în propria mea inimă.
Sunt o persoană plăcută și iubitoare.
Sunt eu însumi în totalitate.
Iubirea divină mă călăuzește și îmi poartă întotdeauna de grijă.
Universul este o sursă veșnică.

S-ar putea să considerați util să efectuați unele dintre procedeele de deblocare pe care vi le voi explica mai departe.

Desigur, este în regulă și dacă veți folosi vizualizarea creativă pentru ceva față de care manifestați un atașament emoțional puternic, iar uneori ea se va dovedi chiar deosebit de eficientă. Dar dacă nu obțineți rezultate, trebuie să înțelegeți că este posibil ca de fapt să încercați să vizualizați ceva din teama față de ce s-ar putea întâmpla în caz *contrar*. Atunci este important să vă relaxați și să vă asumați sentimentele, să acceptați ideea că s-ar putea să nu vă realizați imediat obiectivul, să vă analizați mai profund temerile și să înțelegeți că rezolvarea acestui conflict este probabil un domeniu important de evoluție pentru dumneavoastră și o ocazie minunată de a ajunge să vă cunoașteți la un nivel mai profund.

În orice moment din timpul practicării vizualizării creative, dacă aveți impresia că încercați să *forțați* nota sau să *faceți presiuni* pentru ca lucrurile să meargă într-o direcție pe care par să nu vrea s-o urmeze, retrageți-vă un moment, luați puțină distanță și întrebați-vă sinele superior dacă acesta este cel mai bun lucru pentru dumneavoastră și dacă vi-l doriți cu adevărat sau nu. S-ar putea să nu fiți încă pregătiți pentru el ori e posibil ca universul să încerce să vă arate ceva mai bun, la care nici măcar nu v-ați gândit.

Cineva mi-a spus de curând povestea sa. Cu câțiva ani în urmă, încerca să devină actor de comedie. A cumpărat această carte și a încercat să se vizualizeze ca un comedian de succes. Oricât se străduia, pur și simplu nu putea să obțină o imagine limpede sau să aibă senzația clară a acestei realizări. A interpretat acest lucru ca pe un mesaj că era nevoie să-și reexamineze scopurile. După multe căutări sufletești, s-a întors la studii și a devenit pastor și psihoterapeut, îndeplinindu-și cu multă plăcere munca. În prezent este și gazda unei emisiuni foarte apreciate la o televiziune națională, care se ocupă de fenomene metafizice și paranormale. Această combinație profesională neobișnuită i se potrivește perfect! În cazul lui, faptul că *nu* a fost în stare să vizualizeze ceea ce credea că-și dorea l-a ajutat să-și găsească o direcție cu totul nouă în viață. Povestea respectivului este un exemplu bun, care ne arată că s-ar putea să nu știm întotdeauna ce vrem; trebuie să permitem lucrurilor să se desfășoare de la sine.

PROSPERITATEA

O parte foarte importantă a întregului proces de vizualizare creativă constă în dezvoltarea unui simț al prosperității. Aceasta înseamnă că este nevoie să înțelegem sau să adoptăm în mod conștient punctul de vedere conform căruia universul este abundent, iar viața *încearcă* de fapt să ne aducă ceea ce inima și sufletul doresc cu adevărat – atât spiritual, mental, emoțional, cât și fizic. Aproape orice lucru de care aveți nevoie *cu adevărat* există și poate fi solicitat; trebuie doar *să credeți* că este așa, să fie ceva ce vă *doriți* cu intensitate și ce să vreți *să acceptați*.

Una dintre cele mai frecvente cauze de nereușită atunci când căutați ceva ce vă atrage este „zgârcenia programării". Aceasta este o atitudine sau un set de convingeri despre viață care sună cam așa:

Nu există destul pentru toată lumea...
Viața înseamnă suferință...
Este imoral sau egoist să fii îndestulat atunci când alții nu au...
Viața este grea, dificilă, o vale a plângerii...
Trebuie să muncești din greu și să faci sacrificii
pentru tot ce obții...

Este mai nobil și mai spiritual să fii sărac...

Toate aceste păreri sunt greșite. La baza lor stă neînțelegerea felului în care funcționează universul sau înțelegerea greșită a unor principii spirituale importante. Aceste convingeri nu vă sunt de niciun folos, nici dumneavoastră, nici altcuiva, nefăcând decât să ne limiteze *pe toți* și să ne împiedice în acest fel să ne realizăm starea naturală de prosperitate și de împlinire pe toate planurile.

Este adevărat că, în momentul de față, pentru mulți oameni așa arată realitatea într-o lume a foametei și sărăciei, *dar nu avem nevoie să creăm și să perpetuăm această realitate*. Există în lume mijloace prin care să fie satisfăcute nevoile tuturor ființelor de pe pământ, dacă vrem să ne deschidem mințile către această posibilitate și să schimbăm felul în care utilizăm și distribuim resursele mondiale. Universul este o nesfârșită sursă de abundență și prosperitatea este menirea firească a fiecăruia dintre noi, atât din punct de vedere spiritual, cât și material, *în așa fel încât să existe un echilibru și o armonie atât între noi, cât și cu pământul care ne hrănește*.

În vremurile moderne, omul a pierdut legătura cu starea sa naturală de prosperitate. Creăm împreună o lume de mari dezechilibre, în care relativ puțini oameni au cu mult mai mult decât au nevoie și epuizează resursele naturale cu o viteză alarmantă, în timp ce majoritatea trăiesc în lipsuri. Suntem cu toții responsabili pentru că am acceptat această realitate, dar o putem schimba modificându-ne atât concepțiile, cât și modul de viață. Trebuie să ne recăpătăm capacitatea de a aprecia și a ne bucura de plăcerile simple ale vieții. Trăim într-o lume industrializată și mulți dintre noi avem nevoie să ne găsim un stil de viață mai simplu, mai natural. Trebuie să înțelegem că, după ce ne sunt satisfăcute nevoile esențiale, manifestarea abundenței se leagă mai mult de exprimarea talentelor creatoare care ne pot aduce satisfacții și de deprinderea de a dărui și de a primi într-un mod mai echilibrat decât are loc în situația unui consumism extravagant.

Pământul pe care viețuim este un loc ale cărui bunătate, frumusețe și belșug sunt infinite. Singurul „rău" vine din neînțelegerea acestui adevăr. Răul (ignoranța) este ca o umbră – nu are o substanță proprie, este pur și simplu lipsa luminii. Nu putem face o umbră să dispară încercând să ne luptăm cu ea sau opunându-i o formă de rezistență emoțională sau fizică. Singura cale prin care putem determina evanescența unei umbre este să proiectăm o lumină asupra ei.

Analizați-vă convingerile personale și vedeți dacă nu vă trageți singuri înapoi necrezând suficient în posibilitatea de a fi prosperi. Vă puteți vedea în mod real ca o persoană de succes, mulțumită, împlinită? Puteți deschide cu adevărat ochii către bunătatea, frumusețea și abundența care sunt peste tot în jurul dumneavoastră? Vă puteți imagina această lume transformată într-un mediu îmbelșugat și ocrotitor, în care *toată lumea* poate să-nflorească?

Dacă nu vă puteți imagina un context pentru o lume care să ofere tuturor un trai bun, dându-i fiecăruia aceleași șanse, vă va fi greu să creați ceea ce vă doriți în viața dumneavoastră personală. Omul are în esență o natură iubitoare și cei mai mulți dintre noi nu ne vom îngădui să avem ceea ce vrem, atâta timp cât credem că pentru satisfacerea propriilor dorințe ar trebui ca alții să fie privați de ale lor.

Trebuie să înțelegem unele lucruri mai profund, și anume că având ceea ce urmărim cu adevărat în viață, contribuim la fericirea întregii umanități și îi ajutăm și pe alții să aibă parte de mai multă fericire pentru ei înșiși.

Pentru a obține prosperitatea, este necesar să ne vizualizăm trăind așa cum vrem, făcând ceea ce ne place, fiind satisfăcuți cu ceea ce reușim să realizăm, într-un context general în care alți oameni trăiesc la fel de bine.

Încercați să faceți următorul exercițiu pentru a vă stimula imaginația și pentru a vă extinde capacitatea de a vizualiza adevărata prosperitate.

Meditația pentru abundență

Relaxați-vă complet, într-o poziție confortabilă.

Imaginați-vă că vă aflați într-un mediu natural plăcut – pe o pajiște verde, întinsă, lângă un pârâu frumos, sau pe o plajă albă de nisip, lângă mare. Zăboviți o vreme pentru a vă reprezenta toate detaliile frumoase și a vă vedea bucurându-vă și apreciind locurile din jur. Acum începeți să mergeți pentru a ajunge repede într-un loc total diferit – poate vă plimbați printr-un lan unduitor de grâu sau înotați într-un lac. Continuați să mergeți și să explorați, găsind din ce în ce mai multe spații de o mare diversitate și excepțional de frumoase – munți, păduri, deserturi, orice vă zămislește fantezia. Găsiți-vă timp pentru a aprecia fiecare loc în parte...

Acum imaginați-vă că vă întoarceți acasă, într-o ambianță simplă, dar confortabilă și plăcută, optând pentru cea care vi se pare mai potrivită pentru dumneavoastră. Imaginați-vă că aveți în jur familia, prietenii. Vizualizați-vă lucrând ceea ce vă face plăcere și exprimându-vă creativitatea în modalități pe care le simțiți adecvate firii dumneavoastră. Sunteți răsplătiți din plin pentru eforturile făcute prin obținerea unei satisfacții interioare, a aprecierii celorlalți și a recompenselor financiare. Gândiți-vă că vă simțiți împliniți și că vă bucurați cu toată ființa de viața pe care o trăiți. Luați puțină distanță și vedeți dacă vă puteți proiecta mental o lume plină de oameni care trăiesc simplu, și totuși în belșug și în armonie unul cu altul și cu întregul Pământ.

Afirmații

Găsesc prosperitatea în simplitate.
Universul este îmbelșugat și există de toate
din plin pentru noi toți.
Abundența este adevărata mea stare firească.
Acum sunt gata să o accept pe deplin cu bucurie.
Dumnezeu este sursa nelimitată și de nădejde
care-mi împlinește toate nevoile.
Merit să fiu prosper și fericit. Acum sunt prosper și fericit!
Cu cât prosper mai mult, cu atât am mai mult
pentru a împărți cu toți ceilalți.
Sunt pregătit să accept toată bucuria și prosperitatea
pe care viața are să mi le ofere.
Lumea devine acum un loc îmbelșugat pentru fiecare.
Obțin succesul financiar ușor și fără efort.
Acum mă bucur de prosperitate financiară!
Viața este menită să fie amuzantă și eu sunt acum dispus
să mă bucur de ea.
Acum am o mulțime de bani pentru nevoile mele personale
și ale familiei mele.
Am acum un venit satisfăcător de _____ lei pe lună.
Sunt deosebit de mulțumit de situația mea financiară.
Mă simt bogat, sănătos și fericit.

ACCEPTAREA BINELUI PERSONAL

Pentru a putea obține ceea ce vă doriți în viață folosind vizualizarea creativă, trebuie să vreți și să fiți capabili să *acceptați* cele mai bune lucruri pe care viața are să vi le ofere – și care compun „binele" dumneavoastră personal.

Oricât ar părea de ciudat, multora dintre noi le este greu să accepte posibilitatea de a avea ceea ce vor de la viață. De obicei această dificultate izvorăște dintr-un fel de sentiment de „nevrednicie" pe care l-am căpătat la o vârstă foarte fragedă. Convingerea care stă la baza lui sună cam așa: „De fapt, nu sunt o persoană foarte bună (plăcută, valoroasă), așadar nu merit să am ceea ce vreau."

Alături de această convingere se manifestă totuși de multe ori și alte sentimente, de obicei contradictorii, care ne spun că suntem buni și merituoși. Dacă vă dați seama că vă este greu să vă imaginați în circumstanțele cele mai minunate sau dacă aveți gânduri de genul „Niciodată n-aș putea avea așa ceva" sau „Așa ceva nu mi s-ar putea întâmpla mie", poate ar fi o idee bună să vă analizați „imaginea de sine".

„Imaginea de sine" este impresia pe care o aveți despre dumneavoastră, felul în care vă percepeți. Deseori ea este foarte complexă și cuprinde nenumărate aspecte. Pentru a le

putea conștientiza pe cât mai multe dintre ele, începeți să vă întrebați în diferite momente ale zilei și în diferite situații: „Ce impresie am despre mine acum?". Încercați să observați ce gânduri și imagini despre dumneavoastră vă trec prin minte în diverse împrejurări.

De asemenea, ar fi foarte interesant și revelator să aflați care este imaginea *fizică* pe care o aveți cu privire la sine, întrebându-vă: „Cum mi se pare că arăt în acest moment?" Dacă descoperiți că vă simțiți ciudat, urât, gras, slab, prea înalt, prea scund sau în orice alt fel dezavantajos, ar putea fi un indiciu că nu vă iubiți suficient pentru a vă dărui ceea ce meritați cu adevărat – adică tot ce este mai bun. Mi se întâmplă deseori să remarc cu uluire cât de mulți oameni frumoși și atrăgători cred despre ei că sunt urâți, fără merite, nevrednici.

Afirmațiile și vizualizarea creativă sunt modalități minunate de a vă crea o imagine de sine pozitivă și iubitoare. Odată ce vă devine clar de ce nu vă iubiți, începeți să căutați orice ocazie pentru a face afirmații pozitive, apreciative, iubitoare în plan personal. Observați situațiile în care sunteți aspri sau critici cu dumneavoastră și încercați în mod conștient să fiți mai blânzi și mai laudativi. Veți descoperi că acest lucru vă va ajuta imediat să fiți mai afectuoși și față de ceilalți.

Gândiți-vă la calitățile personale pe care considerați că le aveți. În același fel în care puteți iubi un prieten bun văzându-i totodată greșelile sau neajunsurile, vă puteți iubi și pe dumneavoastră pentru ceea ce sunteți cu adevărat, fiind conștienți în același timp că există direcții în care aveți nevoie să evoluați și aspecte pe care le puteți îmbunătăți. Vă veți simți foarte bine și veți vedea că este o cale prin care puteți face adevărate minuni în viața dumneavoastră.

Începeți să vă spuneți:

Sunt o persoană plăcută.
Sunt bun și afectuos și am multe de oferit celorlalți.
Sunt talentat, inteligent și creativ.
Sunt atrăgător.
Merit să am ce este mai bun în viață.
Am multe de oferit celorlalți și toată lumea recunoaște acest lucru.
Iubesc lumea și ea mă iubește pe mine.
Vreau să fiu fericit și să am succes.

Sau folosiți orice alte cuvinte care vi se par potrivite și care simțiți că vă pot fi utile.

Deseori este foarte eficient să faceți acest gen de afirmații la persoana a doua, utilizând prenumele. De exemplu:

Susan, ești o persoană interesantă și strălucitoare.
Îmi placi foarte mult.
John, ești atât de cald și de iubitor!
Oamenii îți apreciază cu adevărat această calitate.

Metoda de a vorbi cu dumneavoastră însivă dă rezultate foarte bune, deoarece imaginea de sine negativă provine în mare parte din convingerile căpătate în copilărie pe baza aprecierilor unor persoane care v-au spus că sunteți răi, proști sau nepricepuți la diverse lucruri.

Încercați să vă vedeți propria imagine cât mai limpede posibil și dăruiți-vă iubire în același fel în care ați face-o față de orice altă persoană la care țineți. Ați putea gândi ca și cum părintele din dumneavoastră ar dărui dragostea și aprecierea sa copilului care ați fost.

Spuneți-vă:

Te iubesc. Ești o persoană foarte frumoasă.
Îți apreciez sensibilitatea și onestitatea.

Vizualizarea creativă este o modalitate foarte potrivită pentru a vă ocupa de orice problemă fizică pe care considerați că o aveți. De exemplu, dacă simțiți că sunteți supraponderali, ați putea folosi concomitent două moduri de abordare:

1. Prin afirmații și folosind energia iubirii, începeți să învățați să vă iubiți și să vă apreciați mai mult *așa cum sunteți acum*.

2. Prin vizualizare creativă și afirmații, începeți să vă imaginați așa cum *ați vrea să fiți* – cu o siluetă frumoasă, sănătoși și fericiți. Aceste tehnici pot fi extrem de eficiente pentru obținerea unor schimbări reale*.

Aceleași două tehnici sunt valabile pentru a lucra asupra oricărui alt aspect de care nu vă simțiți satisfăcuți.

Rețineți că în fiecare moment sunteți o altă persoană. Fiecare zi este una nouă, care vă oferă ocazia să realizați ce persoană minunată, iubitoare și plăcută pentru ceilalți sunteți cu adevărat...

Pe lângă îmbunătățirea imaginii de sine, este util să repetați afirmații în legătură cu deschiderea față de lume și cu acceptarea tuturor lucrurilor bune ale universului.

De exemplu:

Sunt deschis pentru a primi binecuvântările acestui univers abundent.

---

* Este bine să știți că problemele de greutate și multe altele de ordin fizic au în același timp rădăcini emoționale adânci și ar putea fi important să căutați ajutor din partea unui terapeut sau a unui grup de sprijin specializat în aceste probleme.

Capăt ușor și fără efort orice lucru bun (puteți înlocui „orice
lucru bun" cu ceva mai concret, ca iubire, prosperitate,
creativitate, o relație afectuoasă).
Accept binele meu, care se îndreaptă spre mine aici și acum.
Cu cât primesc mai mult, cu atât am mai mult
de oferit celorlalți.

În continuare vă prezint o meditație pe care o puteți face pentru a vă îmbunătăți imaginea de sine și pentru a spori capacitatea de a folosi iubirea și energia pe care universul este pregătit și nerăbdător să le trimită către dumneavoastră.

Meditație pentru autoapreciere

Gândiți-vă că sunteți într-o situație obișnuită, de zi cu zi, și imaginați-vă că cineva (o persoană pe care o cunoașteți sau un străin) vă privește cu multă iubire și admirație și vă spune un lucru pe care îl apreciază cu adevărat la dumneavoastră. Acum imaginați-vă alți câțiva oameni care se apropie și vă spun că sunteți o persoană cu adevărat minunată. (Dacă vă simțiți stânjeniți, zăboviți mai mult asupra acestei imagini.) Vizualizați din ce în ce mai mulți oameni care vin și se uită la dumneavoastră cu foarte multă iubire și respect în priviri. Imaginați-vă că vă aflați la o paradă sau pe o scenă, cu o mulțime de oameni care vă aclamă și vă aplaudă, toți iubindu-vă și apreciindu-vă. Le puteți auzi aplauzele răsunându-vă în urechi. Ridicați-vă și faceți o plecăciune, apoi mulțumiți-le pentru sprijin și aprecieri.

Iată și câteva afirmații pentru îmbunătățirea imaginii de sine:

Mă iubesc și mă accept în totalitate așa cum sunt.
Nu am nevoie să încerc să plac nimănui.
Important este că mie îmi place cum sunt.
Îmi place cum arăt și cum mă comport
în prezența altor oameni.
Îmi exprim personalitatea pe deplin, cu ușurință
și fără reținere.
Sunt o ființă puternică, iubitoare și creativă.

REVĂRSAREA PREAPLINULUI SUFLETESC

Un alt principiu-cheie este acela al dăruirii sau al „revărsării preaplinului sufletesc". Universul nostru este format din energie pură, ale cărei caracteristici sunt mișcarea și curgerea. Natura vieții este schimbarea continuă, curgerea neîntreruptă. Când înțelegem acest lucru, intrăm în ritmul ei și suntem capabili să dăruim și să primim fără reținere, știind că de fapt nu pierdem niciodată nimic, ci câștigăm mereu.

Odată ce începem să învățăm să *acceptăm* bunătatea universului, vrem în mod firesc să o și *împărțim*, înțelegând că numai dăruind o parte din energie în beneficiul altora facem loc unei cantități și mai mari care să curgă prin noi.

Dacă, din cauza nesiguranței (fricii) și a impresiei că „nu există destul pentru toți", încercăm să păstrăm sau să ne agățăm de ceea ce avem, începem să întrerupem acest flux minunat de energie. Ținând strâns ceea ce avem, nu mai reușim să perpetuăm mișcarea energiei, nemaifăcând loc altor fluxuri ale ei să vină către noi.

Energia se manifestă în multe forme, ca iubirea, afecțiunea, aprecierea și recunoașterea, posesiunile materiale, banii și prietenia. Principiile se aplică tuturor acestor forme în egală măsură.

Dacă vă uitați în jurul dumneavoastră la oamenii cei mai nefericiți, de multe ori veți descoperi la ei un soi de „înfometare" care îi face să adopte o atitudine de lăcomie intensă față de viață. Impresia acestora este că viața și ceilalți oameni nu le oferă ceea ce au nevoie. De aceea, ei încearcă tot timpul să stoarcă de la viață dragostea și satisfacția pe care și le doresc cu disperare, dar de fapt blochează calea pentru ceea ce li se oferă. Este o tendință care se manifestă într-o anumită măsură la destul de mulți oameni.

Atunci când găsim sursa dăruirii care se află în interiorul nostru, începem să inversăm curgerea fluxului. Dăruirea adevărată nu se face din spirit de sacrificiu, pentru propria mulțumire ori pentru că am adoptat un concept de viață spiritual, ci pentru simpla *plăcere* de a da. Dăruirea se poate face doar dintr-o dispoziție de plinătate și iubire.

Avem cu toții în interiorul nostru rezerve infinite de dragoste și fericire. Am fost obișnuiți să credem că trebuie să primim ceva din afară pentru a fi fericiți, dar lucrurile stau tocmai invers: trebuie să învățăm să intrăm în contact cu sursa noastră interioară de fericire și satisfacție și s-o facem să se reverse în afară pentru a o împărtăși cu ceilalți – *nu pentru că așa se cuvine, ci pentru că acest lucru ne face realmente să ne simțim bine!* Odată ce intrăm în rezonanță cu ea, apare dorința firească de a o împărtăși cu alții, pentru că aceasta este natura esențială a iubirii, iar oamenii sunt ființe iubitoare.

Pe măsură ce ne revărsăm energia iubitoare spre alții, facem loc altor energii să vină spre noi. Curând descoperim că procesul în sine ne face să ne simțim atât de bine, încât pur și simplu vrem să-l repetăm din ce în ce mai des. Cu cât mai mult dați celorlalți din acest spațiu al dumneavoastră, cu atât mai mult primiți de la lume, pe baza principiului vaselor comunicante. (Natura respinge vidul, iar prin revărsarea energiei în exterior rămâne un spațiu care trebuie să fie umplut cu ceva.) Dăruirea devine propria sa recompensă.

Atunci când înțelegem bine acest principiu și trăim pe baza lui, ne manifestăm natura iubitoare care ne-a fost dăruită de la naștere.

Rețineți, totuși, că *modul sănătos de a dărui înseamnă să fiți capabili să spuneți „nu" atunci când nu vi se pare corect să faceți asta și mai înseamnă și că nu puteți continua să oferiți dacă nu sunteți deschiși în egală măsură pentru a primi... iar „dăruirea" presupune, de asemenea, să vă oferiți și dumneavoastră ceva.*

Dăruirea sau revărsarea preaplinului din noi se îmbunătățește prin exercițiu. Trebuie s-o practicați în mod conștient pentru a vă putea bucura de starea de bine pe care o induce. Iată câteva strategii pe care le puteți încerca dacă aveți nevoie să amplificați acest proces:

1. Faceți-vă un obicei din a manifesta mai multă apreciere față de ceilalți, în oricât de multe feluri vă puteți imagina. Așezați-vă chiar acum și faceți o listă cu oamenii față de care v-ar plăcea să vă revărsați sentimentele de dragoste și apreciere și gândiți-vă cum ați putea face acest lucru pentru fiecare dintre ei în următoarea săptămână. Dăruirea poate lua diverse forme: cuvinte frumoase, o mângâiere, un cadou, un telefon, o scrisoare sau orice împărtășire a talentelor personale care l-ar putea face pe celălalt să se simtă bine. Alegeți o soluție care să vă facă și pe dumneavoastră să vă simțiți foarte bine.

   Adresați-le mai des celorlalți cuvinte de mulțumire, apreciere și admirație față de ceilalți atunci când nutriți aceste sentimente:

   „Mulțumesc pentru că m-ați ajutat."

„Vreau să știți că apreciez ceea ce ați făcut pentru mine."

„Aveați ochii atât de strălucitori și de frumoși când ați spus aceste cuvinte, încât mi-a făcut bine să vă privesc." (Puteți rosi aceste fraze chiar dacă vă fac să vă simțiți puțin stânjeniți.)

2. Căutați și alegeți dintre lucrurile personale câteva pe care nu le doriți neapărat sau nu le folosiți foarte des și dăruiți-le altora care le vor aprecia mai mult.

3. Dacă faceți parte dintre cei care încearcă să cheltuiască cât mai puțini bani și sunt mereu în căutarea unui chilipir, căutați să cheltuiți un pic mai mult în fiecare zi, fără să aveți cu adevărat nevoie. Cumpărați un produs care costă ceva mai mult în loc să-l alegeți pe cel mai ieftin, luați-vă ceva bun, invitați un prieten la o cafea sau faceți o donație pentru o cauză bună. Chiar și o acțiune minoră de acest fel vă va demonstra în mod vizibil că aveți încredere în abundența universală pe care o afirmați. În acest caz, acțiunea vorbește la fel de răspicat ca și cuvintele.

4. Dijmuiți-vă venitul. „Dijmuiala" este practica dăruirii unui anumit procent din venitul personal unei biserici, unei organizații spirituale, unui grup sau unei persoane despre care știți că aduce lumii o contribuție valoroasă. Este un mod de a sprijini energia respectivă și de a recunoaște în același timp că tot ceea ce primiți vine din univers (de la Dumnezeu) și prin urmare dumneavoastră dați înapoi un cadou sursei universale. Dimensiunea acestui procent nu este importantă. Și unu la sută din veniturile personale vă va da senzația continuă a experienței „revărsării preaplinului".

5. Fiți creativi. Gândiți-vă și la alte moduri de revărsare a energiei în univers, pentru binele dumneavoastră și al celorlalți.

VINDECAREA

Vizualizarea creativă este unul dintre cele mai importante instrumente pe care le avem pentru a ajunge într-o stare bună de sănătate și pentru a o păstra.

Unul dintre principiile fundamentale ale sănătății holistice susține că nu putem separa sănătatea fizică de stările emoționale, mentale și spirituale. Toate nivelurile sunt interconectate, astfel că o stare de boală[*] a corpului este deseori reflectarea unui conflict, a unei tensiuni, anxietăți sau dizarmonii care se manifestă la alte niveluri ale ființei. Așadar, atunci când apare o afecțiune fizică, este cu siguranță un mesaj transmis pentru a ne analiza mai profund sentimentele și intuițiile, gândurile și atitudinile, pentru a vedea ce putem face în vederea restabilirii armoniei naturale și a echilibrului ființei. Este un semnal că trebuie să „intrăm pe lungimea de undă“ a procesului care se desfășoară în interior și să-l „ascultăm“.

Vizualizarea creativă este o cale de comunicare dinspre minte către corp. Este procesul prin care se formează în plan

---

[*] În original *disease*, cuvânt care în engleză înseamnă „boală“, este compus din prefixul *dis* și substantivul *ease*, care sugerează împreună „lipsa unei stări de confort“. (n.trad.)

mental imaginile și gândurile, conștient sau inconștient, și apoi se transmit către corp ca semnale sau comenzi.

Vizualizarea creativă conștientă este procesul de creare a gândurilor și a imaginilor pozitive pentru a le comunica apoi corpului, înlocuindu-le pe cele negative, restrictive, care literalmente „ne îmbolnăvesc“.

Autovindecarea

Uneori ne îmbolnăvim deoarece credem în sinea noastră că boala este o reacție potrivită sau inevitabilă față de o anumită situație sau circumstanță, părând să ne rezolve într-un fel o anumită problemă sau să ne aducă ceea ce avem nevoie. Alteori, o putem considera o soluție la un conflict interior care n-a fost rezolvat sau care este imposibil de suportat.

Iată câteva exemple: persoana care se îmbolnăvește deoarece a fost „expusă“ unei boli transmisibile (și are convingerea că este inevitabil sau foarte probabil să se îmbolnăvească și ea); persoana care moare de aceeași boală pe care a avut-o un părinte sau un alt membru al familiei (din cauză că s-a programat inconștient să urmeze același model); persoana care se îmbolnăvește sau are un accident pentru a scăpa de muncă (fie că nu poate face față unei situații de la slujbă, fie că nu-și permite relaxarea necesară și momentele de liniște decât dacă este bolnavă); persoana care se îmbolnăvește pentru a primi dragostea și atenția celorlalți (în acest fel era capabilă să atragă iubirea părinților când era copil); persoana care își reprimă sentimentele toată viața și până la urmă moare de cancer (neputând rezolva conflictul dintre presiunea emoțiilor depozitate și convingerea că nu se cuvine să dea frâu liber acestora).

N-aș vrea să înțelegeți din aceste exemple că eu am impresia că orice boală este o problemă simplă, cu o explicație standard. La fel ca pentru orice altă problemă, și aici există o complexitate de factori. Am avut doar intenția să arăt că boala apare atât ca urmare a unor factori emoționali, mentali și spirituali, cât și a unor condiții de ordin fizic și că ar putea reprezenta o încercare de a găsi soluția unei probleme pe care fie o păstrăm în sinea noastră, fie se manifestă și ne amărăște viața. Dacă suntem dispuși să ne recunoaștem sentimentele și convingerile și să le analizăm mai profund, putem reuși deseori vindecarea la toate nivelurile ființei.

⁂

Consecința firească a acestui punct de vedere este o atitudine mai constructivă în legătură cu boala: în loc să ne victimizăm sau să vedem în boală un dezastru inevitabil sau un ghinion căruia nu ne putem împotrivi, o vom considera drept un mesaj puternic și foarte folositor. Dacă avem o anumită suferință fizică, acesta este un semnal că în adâncul conștiinței noastre există ceva ce trebuie analizat, recunoscut, acceptat și vindecat.

Deseori mesajul bolii este să fim mai liniștiți și pur și simplu să petrecem un timp în rezonanță cu sinele nostru interior. Boala ne forțează uneori să ne relaxăm, să uităm de toate treburile și afacerile pe care le avem și să intrăm pe un nivel profund, liniștit al conștiinței, unde putem primi energia de care avem nevoie pentru a trăi bine.

Vindecarea esențială vine întotdeauna din interior, chiar dacă uneori este nevoie și de un tratament exterior. Atunci când ne îngăduim în mod regulat să găsim momente de liniște și de contact cu sinele nostru, este posibil ca ființa interioară să nu

mai aibă nevoie de nicio stare de boală pentru a ne putea capta atenția.

Boala și „accidentele" ne transmit deseori mesajul că avem de rezolvat unele probleme interioare. Poate că există unele sentimente reprimate care trebuie înfruntate și trăite sau trebuie să avem mai multă grijă de noi într-un anume fel. Intrați într-o stare de calm profund, ascultați-vă vocea interioară și întrebați-o care este mesajul pe care vrea să vi-l transmită sau ce anume trebuie să înțelegeți din situația respectivă. Uneori s-ar putea să fiți capabili să faceți acest lucru singuri; în alte cazuri ați putea avea nevoie de un psiholog, un terapeut, un prieten sau un vindecător care să vă asiste și să vă sprijine.

Este important să înțelegeți că nu sunteți „vinovați" sau „responsabili" pentru nicio boală sau problemă fizică pe care o aveți. Starea de boală nu indică în niciun caz că ați fi o persoană inconștientă. În schimb, este bine să vă gândiți la ea ca la o parte importantă pe drumul evoluției personale, un dar care vă poate ajuta să învățați și să creșteți[*].

Vizualizarea creativă este un instrument eficient pentru vindecare deoarece merge direct la sursa problemei – adică la propriile concepții și imagini mentale. Începeți să vă vizualizați ca o persoană perfect sănătoasă și faceți afirmații în acest sens; vedeți-vă boala complet vindecată și înlăturată. Există multe metode de abordare care pot fi efectuate pe diferite niveluri; aveți nevoie să găsiți genul de afirmații și de imagini care să dea cele mai bune rezultate în cazul dumneavoastră. În partea a treia a acestei cărți vă voi oferi câteva sugestii.

---

[*] Pentru o explorare mai minuțioasă, vă sugerez să citiți cartea mea *The Four Levels of Healing (Cele patru niveluri ale vindecării)*.

Se înțelege că „medicina preventivă" este întotdeauna cea mai bună. Dacă nu aveți probleme de sănătate, cu atât mai bine; afirmați pur și simplu și vizualizați că veți rămâne întotdeauna sănătoși și plini de vitalitate. În acest fel s-ar putea să nu se pună niciodată problema autovindecării. Dacă sunteți bolnavi însă, va fi foarte reconfortant să aflați că în fiecare zi se produc multe vindecări „miraculoase" prin folosirea diverselor forme de vizualizare creativă, chiar în cazuri foarte serioase, cum sunt cancerul, artrita și bolile de inimă.

În anii care au trecut de la prima publicare a *Vizualizării creative*, sute de oameni mi-au relatat situațiile lor, în contextul cărora ideile și tehnicile din carte i-au ajutat să se vindece de boli și afecțiuni serioase. De exemplu, o femeie care a venit la una dintre ședințele mele de lucru avusese un accident grav de automobil, fusese pentru un timp în comă, iar doctorii îi spuseseră că va avea nevoie de mai mulți ani de recuperare înainte de a se putea întoarce la modul normal de viață, în cazul în care ar reuși așa ceva. Folosind vizualizarea creativă împreună cu fizioterapia, ea și-a revenit complet și a revenit la serviciu după numai trei luni.

Un bărbat mi-a făcut următoarea relatare în scris: fusese diagnosticat cu o tumoare inoperabilă la creier. Șocul pe care i l-a dat diagnosticul l-a făcut să-și analizeze mai profund viața și să-și dea seama care erau aspectele de care se simțea blocat și frustrat. Am folosit tehnicile din această carte (alături de tratamentul medical obișnuit) pentru a-l ajuta să-și rezolve câteva dintre problemele vieții. Tumoarea a dispărut în cele din urmă și după câțiva ani nu se manifestase nicio recidivă.

Mulți oameni mi-au spus că, după ce fuseseră diagnosticați cu cancer în fază terminală, au început să folosească tehnicile de vizualizare creativă. La câțiva ani după aceea, au rămas în viață și și-au recăpătat sănătatea. Mama mea a scăpat de calculii de la vezica biliară fără intervenție chirurgicală, folosind vizualizarea. Când doctorul s-a uitat la radiografia „de dinainte" (cu calculi) și la cea (fără calculi) făcută după ce folosise vizualizarea pentru o perioadă de timp, pur și simplu nu i-a venit să creadă.

Desigur, aceste vindecări s-ar fi putut datora multor factori. Totuși, numărul relatărilor celor vindecați și propria mea experiență mă conduc la convingerea că vizualizarea poate fi un instrument foarte valoros.

În unele cazuri, vizualizarea creativă poate fi o terapie de sine stătătoare perfect eficientă. În alte cazuri, este necesar să se folosească și alte forme de tratament. Atâta timp cât manifestați încredere interioară într-o anumită formă de terapie, folosiți-o neapărat! Sunt mari șanse să funcționeze dacă *doriți* și *credeți* că așa va fi. Nu amânați tratamentul medical prescris. Dar indiferent de tipul de tratament folosit, de la cel convențional sau chirurgical până la terapii mai apropiate de cele holistice, ca acupunctura, yoga, masajul, dieta și altele, vizualizarea creativă este întotdeauna un supliment util, pe care îl puteți utiliza în combinație cu tratamentul pe care l-ați ales. Folosirea conștientă a vizualizării creative poate grăbi uluitor de mult procesul normal de vindecare și îl poate face mult mai puțin traumatizant.

Rețineți că nu toate suferințele au menirea de a fi „vindecate" – în sensul de a fi depășite, pentru a se reface starea de sănătate. Unele afecțiuni pot avea un scop important în existența noastră sau în călătoria sufletului nostru și pot să ne însoțească multă vreme, dacă nu chiar toată viața. În cazul acesta, am putea avea nevoie să folosim vizualizarea și afirmațiile pentru a fi ajutați să ne acceptăm limitările și să trăim cât mai fericiți sau mai mulțumiți.

În fine, să ne amintim și că fiecare dintre noi trebuie la un moment dat să realizeze trecerea de la viața fizică la un alt nivel. Pentru cei mai mulți oameni, această tranziție se face prin intermediul unei boli. Dacă cineva a luat decizia, la un nivel profund al ființei (de obicei inconștient), că este timpul să părăsească această viață, ar putea fi nepotrivit sau ineficient să încerce să se „autovindece" sau ca persoanele iubite să încerce să-l vindece. Dacă inițiativa de a tămădui pe cineva pare ineficientă, ar putea veni un moment când să fie nevoie de o concentrare intensă pentru a vizualiza un sfârșit de viață în pace și cu mulțumire.

Vindecarea altora

Și în cazul vindecării altora funcționează aceleași principii ca în autovindecare.

Similitudinea se datorează naturii unice a minții universale. Există o anumită parte a conștiinței noastre care este legată direct de aceeași secvență a conștiinței tuturor celorlalți. Deoarece ea reprezintă în același timp și legătura noastră cu omnipotența și omnicunoașterea divină, *cu toții* avem puteri incredibile de vindecare, la care putem apela după dorință.

Este într-adevăr un lucru uluitor, însă de multe ori cineva se poate *vindeca instantaneu* atunci când pur și simplu vă schimbați gândurile despre acea persoană, proiectând și menținând în mod conștient asupra ei o imagine de bine și de sănătate, iar în numeroase alte cazuri are loc o vindecare mult mai rapidă și mai lină. Nici măcar nu este necesar ca persoana respectivă să știe ceva despre ce faceți dumneavoastră; de

fapt, în unele cazuri este mai bine ca persoana bolnavă să nu fie conștientă de aceasta.

Eu am fost educată într-un spirit științific și rațional, astfel că abilitatea de a vindeca alți oameni de la distanță a fost pentru mine unul dintre lucrurile cele mai greu de înțeles și de acceptat. Totuși, am văzut-o și am experimentat-o mult prea des pentru a mă mai îndoi de ea. Există și studii științifice interesante care confirmă puterea vindecătoare a rugăciunii și a vizualizării.

Am descoperit din proprie experiență că metoda cea mai bună de a lucra pentru vindecare este să mă imaginez pe mine însămi ca un canal curat pentru energia vindecătoare și să vizualizez forța energetică spirituală a universului *curgând prin mine* spre persoana care are nevoie de ea. Mă gândesc că sinele meu superior trimite energie spre sinele superior al celeilalte persoane, aducându-i ajutorul de care ar avea nevoie pentru a se autovindeca, dar păstrând totodată în minte ideea că este în ordine și dacă persoana decide să *nu* se vindece. În același timp, îmi imaginez persoana respectivă așa cum este cu adevărat – o ființă divină, o expresie frumoasă și perfectă a lui Dumnezeu, sănătoasă și fericită în mod natural.

În partea a treia a cărții voi descrie metodele care sunt cele mai eficiente pentru mine. Vă îndemn să le încercați pe cont propriu și să o descoperiți pe cea mai potrivită pentru dumneavoastră.

PARTEA A TREIA

MEDITAȚII ȘI AFIRMAȚII

Când te vei hotărî să faci un lucru,
lucrul îl vei izbuti
și lumina va străluci pe toate drumurile tale.
Cartea lui Iov 22:28

LEGAREA CU PĂMÂNTUL ȘI CIRCULAȚIA ENERGIEI

Există o tehnică de vizualizare foarte simplă, pe care este bine să o practicați la începutul oricărei meditații. Scopul acesteia este să vă pună energia în mișcare, să disipeze orice blocaje și să vă mențină conectați ferm la planul fizic, astfel încât să nu „vă îndepărtați“* în timpul meditației.

> Stați într-o poziție confortabilă, cu spatele drept, fie pe un scaun, fie pe o pernă pe podea, în cazul din urmă cu picioarele încrucișate. Închideți ochii, respirați încet și adânc, numărând descrescător de la 10 la 1 până când vă simțiți profund relaxați.
>
> Închipuiți-vă că aveți un cordon lung atașat la baza coloanei vertebrale, care se întinde până la podea și mai departe, ajungând până jos. Dacă vreți, vi-l puteți imagina ca pe o rădăcină de copac, care se întinde adânc în pământ. Acesta se numește „cordon pentru legarea cu pământul“.
>
> Acum imaginați-vă cum energia pământului curge în sus prin acest cordon (intrând în corp prin tălpile

---

* Autoarea se referă la îndepărtarea temporară a corpului astral de corpul fizic, care se poate produce uneori în timpul meditațiilor. (n.trad.)

picioarelor, dacă stați așezați pe scaun) și urcă prin toate părțile corpului, ieșind afară prin creștetul capului. Păstrați această imagine până când simțiți cu adevărat fluxul de energie curgând stabil. Acum imaginați-vă că energia cosmosului intră în corp prin creștetul capului și coboară în pământ prin acest cordon și prin tălpile picioarelor. Simțiți cum amândouă aceste fluxuri de energie circulă în direcții opuse și se împletesc armonios în corpul dumneavoastră.

Meditația aceasta vă păstrează într-o stare bine echilibrată, între energia cosmică a viziunii, fanteziei și imaginației și energia pământeană, stabilă, a planului fizic. Este un echilibru care vă va amplifica senzația de bine și puterea de manifestare.

DESCHIDEREA CENTRILOR ENERGETICI

Aceasta este o meditație pentru vindecarea și purificarea corpului și pentru punerea în mișcare a energiei. Este un exercițiu excelent, pe care-l puteți practica dimineața când vă treziți, la începutul oricărei perioade de meditație sau oricând vreți să fiți relaxați și revigorați.

Stați întinși pe spate cu brațele pe lângă corp sau cu mâinile pe stomac, cu degetele împreunate. Închideți ochii, relaxați-vă și respirați ușor, adânc și încet.

Imaginați-vă că o sferă strălucitoare de lumină aurie vă învăluie creștetul capului. Inspirați și expirați adânc și încet de cinci ori, cu atenția îndreptată asupra sferei de lumină, simțind-o cum radiază deasupra capului.

Acum îndreptați-vă atenția asupra regiunii gâtului. Imaginați-vă din nou o sferă aurie de lumină emanând din zona gâtului. Inspirați și expirați încet, de cinci ori, cu atenția îndreptată asupra acestei lumini.

Mutați-vă atenția asupra regiunii din mijlocul pieptului. Imaginați-vă iarăși lumina aurie care iradiază din centrul pieptului. Respirați din nou de cinci ori, simțind în același timp cum energia se extinde din ce în ce mai mult.

Deplasați-vă apoi atenția asupra plexului solar sau asupra regiunii din jurul ombilicului. Vizualizați sfera de lumină aurie care cuprinde întreaga regiune de mijloc a corpului. Respirați înspre ea încet, de cinci ori.

După aceea vizualizați lumina strălucind în regiunea pelviană și în jurul ei. Respirați din nou de cinci ori, simțind cum energia iradiază și se extinde tot mai mult.

În fine, vizualizați sfera strălucitoare de lumină în jurul picioarelor și respirați cu atenția îndreptată asupra ei, de cinci ori.

Acum imaginați-vă toate cele șase sfere de lumină strălucind în același timp, astfel încât corpul arată ca un șirag de nestemate, iradiind energie.

Respirați adânc și, în timpul expirației, imaginați-vă cum energia curge în jos, prin una dintre părțile laterale ale corpului, din creștetul capului până la tălpi. În momentul inspirației, imaginați-vă cum energia urcă pe cealaltă parte a corpului până în vârful capului. Deplasați în acest fel energia în jurul corpului, de trei ori.

Vizualizați apoi fluxul de energie coborând de la nivelul capului, prin partea din față a corpului, până la tălpi, în timp ce expirați încet aerul. Pe inspirație, simțiți cum fluxul de energie urcă prin partea din spate a corpului, până în creștetul capului. Deplasați fluxul de energie în același fel în jurul corpului, de trei ori.

Acum imaginați-vă că energia se adună la picioare și deplasați-o încet în sus, prin centrul corpului, de la tălpi până la cap, urmăriți-o cum iradiază din creștetul capului ca o fântână de lumină, apoi curge înapoi prin partea exterioară a corpului, până la picioare. Repetați exercițiul de câte ori vreți.

Când veți termina această meditație, veți fi profund relaxați și în același timp energizați și înviorați.

CREAREA SANCTUARULUI PROPRIU

Unul dintre primele lucruri pe care ar trebui să le faceți când începeți să folosiți vizualizarea creativă este să vă creați un sanctuar în spațiul dumneavoastră interior, unde să puteți merge oricând doriți. Sanctuarul dumneavoastră este locul ideal de relaxare, un spațiu de liniște și siguranță, pe care îl puteți crea după cum vreți.

Închideți ochii și relaxați-vă într-o poziție confortabilă. Imaginați-vă într-un mediu natural frumos, în orice loc care să vă placă – o pajiște, un vârf de munte, un luminiș în pădure, o plajă la malul mării. Vi l-ați putea imagina chiar în adâncul mării sau pe o altă planetă. Indiferent de locul pe care-l alegeți, trebuie să vă simțiți bine în el, să fie plăcut și să vă dea o senzație de pace interioară. Explorați mediul din jur, remarcați detaliile vizuale, sunetele și mirosurile și percepeți orice senzații deosebite pe care vi le trezește.

Acum faceți orice vreți pentru ca locul să fie cât mai intim și confortabil. Poate vă doriți să construiți pe el o casă sau vreun tip de adăpost, sau poate vreți pur și simplu să înconjurați întreaga zonă cu o lumină aurie protectoare, de siguranță. Puteți crea și aranja unele lucruri care să vă facă să vă simțiți bine și să vă bucure sau puteți îndeplini un ritual pentru a stabili că acesta este locul dumneavoastră special.

De acum înainte, spațiul respectiv este propriul dumneavoastră sanctuar interior, unde vă puteți întoarce oricând, doar închizând ochii și dorindu-vă să fiți acolo. Întotdeauna șederea în acest sanctuar va fi relaxantă și benefică. Este un loc cu puteri speciale pentru dumneavoastră, unde s-ar putea să vreți să mergeți de fiecare dată când practicați vizualizarea creativă.

S-ar putea să descoperiți că sanctuarul se modifică spontan din când în când sau poate că veți vrea să faceți chiar dumneavoastră unele schimbări și adăugiri. În propriul sanctuar puteți fi foarte creativi și vă puteți distra cum vreți. Amintiți-vă doar să păstrați în el calitățile fundamentale de pace, liniște și senzația de siguranță absolută.

ÎNTÂLNIREA CU GHIDUL PERSONAL

Cu toții deținem în interiorul nostru o înțelepciune și o cunoaștere uluitoare, la care avem acces prin mintea intuitivă, cea care reprezintă conexiunea noastră cu propria inteligență superioară. Una dintre cele mai bune căi prin care putem realiza acest lucru este prin întâlnirea și cunoașterea ghidului interior.

Acesta are multe apelative diferite, cum ar fi sfătuitor, ghid spiritual, prieten imaginar sau maestru. El este o parte înțeleaptă din dumneavoastră, care vi se poate prezenta în diverse forme, dar de obicei ia chipul unei persoane sau al unei ființe cu care puteți vorbi și comunica la fel cum ați face-o cu un prieten înțelept și iubitor.

Iată un exercițiu care vă poate ajuta să vă întâlniți ghidul spiritual. Dacă doriți, puteți ruga un prieten să vă citească rândurile următoare în timp ce faceți meditația. Dacă nu, citiți-le mai întâi de la început până la sfârșit, apoi luați startul.

> Închideți ochii și relaxați-vă profund. Mergeți în sanctuarul interior și petreceți acolo câteva minute, relaxându-vă, orientându-vă. Acum imaginați-vă că stați în interiorul sanctuarului, pe o cale care se întinde până departe. Începeți să pășiți pe dânsa și în același timp vedeți

cum din depărtare vine spre dumneavoastră o formă care radiază o lumină clară, strălucitoare.

După ce aceasta se apropie, încercați să percepeți dacă este un bărbat sau o femeie – sau poate un animal. Dacă este o persoană, ce vârstă are? Cum este îmbrăcată? Cu cât forma se apropie mai tare, cu atât puteți vedea mai multe detalii ale feței și ale înfățișării sale generale.

Întâmpinați această ființă și întrebați-o cum o cheamă. Acceptați primul nume pe care-l primiți ca răspuns și nu vă faceți probleme în legătură cu el.

Acum arătați ghidului sanctuarul dumneavoastră și explorați-l împreună. S-ar putea ca ghidul să vă atragă atenția asupra unor lucruri pe care nu le-ați văzut acolo până atunci sau poate că pur și simplu vă veți simți bine fiecare în prezența celuilalt.

Întrebați-vă ghidul dacă i-ar plăcea să vă spună ceva sau dacă ar avea să vă dea vreun sfat pentru momentul respectiv. Dacă vreți, îl puteți întreba unele lucruri concrete. Este posibil să primiți răspunsul imediat, dar dacă nu-l veți primi pe loc, nu vă descurajați, va veni într-o formă oarecare mai târziu.

Când simțiți că experiența șederii împreună este deocamdată încheiată, mulțumiți-i ghidului și exprimați-vă recunoștința, apoi rugați-l (sau rugați-o) să vină să vă întâlniți din nou în sanctuarul dumneavoastră.

Deschideți ochii și reveniți în lumea exterioară.

Oamenii trăiesc experiențe dintre cele mai diferite când își întâlnesc ghizii, așa că este dificil de generalizat. În principiu, dacă experiența respectivă vă face să vă simțiți bine, este în regulă. Dacă nu, fiți creativi și întreprindeți orice credeți că ar fi necesar pentru a schimba lucrurile.

Nu vă faceți probleme dacă nu percepeți clar și precis înfățișarea ghidului dumneavoastră. Uneori ei iau chipul unei ființe de lumină sau apar în forma unei cețe ori a unei figuri nedeslușite. Important este să-i simțiți puterea, prezența și iubirea.

Este bine și dacă ghidul vine sub forma unei persoane cunoscute, *cu condiția* să vă simțiți bine în preajma sa. În caz contrar, repetați exercițiul și cereți ghidului dumneavoastră să-și ia o înfățișare cu care vă este mai ușor și mai plăcut să comunicați.

Dacă figura pe care o întâlniți în timpul meditației pare să vă judece ori este aspră și lipsită de iubire, este posibil să fi intrat în contact cu criticul interior sau cu o altă formă de energie. Mulțumiți-i politicos pentru apariție, lăsați-o să plece și solicitați să vină un ghid iubitor, încurajator, dornic să vă ajute.

Să nu fiți surprinși dacă ghidul care vă apare este excentric sau oarecum deosebit... forma în care se prezintă izvorăște din propria noastră minte creatoare, care nu cunoaște limite. De exemplu, ghidul ar putea avea un simț al umorului foarte neobișnuit și surprinzător sau un nume exotic și o înclinație pentru spectaculos. Uneori, ghizii nu comunică deloc prin cuvinte, ci transmit direct impresii sub forma unor sentimente sau a unei cunoașteri intuitive.

De asemenea, ghidul *își poate* schimba forma și chiar numele, din când în când. Alteori ați putea avea același ghid ani la rând. Ba ați putea avea și mai mulți ghizi în același timp.

Ghidul dumneavoastră este acolo pentru a putea fi chemat oricând aveți nevoie de mai multă claritate, înțelepciune, ajutor, inspirație creatoare, iubire sau companie. Mulți oameni care au stabilit o relație cu propriul ghid îl întâlnesc în fiecare zi în timpul meditațiilor.

TEHNICA BALONULUI ROZ

Acest exercițiu de meditație este simplu și extraordinar de eficient.

Așezați-vă sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă, închideți ochii și respirați adânc, încet și firesc. Relaxați-vă treptat, din ce în ce mai mult.

Imaginați-vă ceva ce ați vrea să se petreacă în realitate. Închipuiți-vă că s-a petrecut deja. Creați o imagine mentală cât mai limpede posibil.

Acum, împrejmuiți mental creația fanteziei dumneavoastră cu un balon roz; puneți-vă obiectivul ales în interiorul balonului. Rozul este culoarea asociată inimii, iar dacă vibrația acestei culori înconjoară orice lucru vizualizat, vă va aduce doar ceea ce se află într-o afinitate perfectă cu ființa dumneavoastră.

Al treilea pas este să dați drumul balonului și să vi-l imaginați luându-și zborul în univers și purtând cu el viziunea dumneavoastră. Aceasta simbolizează faptul că emoțional „v-ați detașat“ de el. Acum este liber să plutească oriunde, atrăgând și adunând energie pentru manifestarea sa.

Nu mai aveți de făcut nimic altceva.

MEDITAȚII PENTRU VINDECARE

Iată câteva tehnici care pot fi foarte eficiente pentru vindecarea noastră și a altora.

Autovindecarea

Meditația aceasta ne poate ajuta să descoperim cauza care stă la baza unei suferințe și/sau să începem s-o înlăturăm și să ne vindecăm.

Așezați-vă pe un scaun sau întindeți-vă la orizontală, respirați și relaxați-vă profund. Îndreptați-vă atenția pe rând asupra fiecărei părți a corpului, începând de la degetele picioarelor, tălpi, picioare, pelvis și așa mai departe și spuneți-le să se relaxeze și să se elibereze de orice tensiune. Simțiți cum toată încordarea se destramă și dispare.

Dacă vreți, faceți meditația pentru deschiderea centrilor energetici, pentru ca energia să fie într-adevăr pusă în mișcare.

Acum imaginați-vă energia luminoasă vindecătoare, aurie, în tot corpul... simțiți-o... bucurați-vă de ea.

Dacă o anumită parte a corpului a fost bolnavă sau este dureroasă, întrebați-o dacă are să vă transmită vreun mesaj sau dacă există ceva ce aveți nevoie să înțelegeți sau să faceți, în acest moment al vieții sau în general. Stați în liniște câteva minute și observați dacă primiți răspuns la aceste întrebări, sub forma unor cuvinte, imagini sau sentimente.

Dacă ați căpătat un răspuns, faceți tot ce puteți pentru a-l înțelege și a proceda în consecință. Dacă nu-l primiți, continuați pur și simplu meditația. Răspunsul ar putea veni mai târziu, poate într-o altă formă decât vă așteptați.

Trimiteți energie vindecătoare, iubitoare, în mod special pentru acea parte a corpului și pentru orice altă parte are nevoie de ea, apoi vizualizați-o și simțiți-o vindecată. S-ar putea să vă doriți să aveți alături ghidul dumneavoastră sau orice maestru ori vindecător, pentru a vă ajuta să desăvârșiți vindecarea.

Imaginați-vă problema disipându-se și energia curgând mai departe sau vizualizați orice imagine care este mai eficientă pentru dumneavoastră.

Acum închipuiți-vă pe dumneavoastră înșivă într-o stare de sănătate perfectă, normală. Vizualizați-vă în diferite împrejurări, simțindu-vă bine, activi și sănătoși. Imaginați-vă că aveți grijă de dumneavoastră pentru a rămâne sănătoși.

Afirmații

Mă iubesc și mă vindec pe toate nivelurile
spiritual, mental, emoțional și fizic.
Îmi cinstesc și îmi respect corpul.

Ascult mesajele corpului meu.
Învăț să am grijă de mine așa cum trebuie.
Îmi iubesc și îmi accept corpul în totalitate.
Sunt bun cu corpul meu și corpul meu este bun cu mine.
Merit să fiu sănătos și să mă simt bine.
Corpul meu este echilibrat, într-o armonie perfectă
cu pământul și universul.
Aduc mulțumiri pentru că am din ce în ce mai multă sănătate,
frumusețe și vitalitate.
Este natural să mă simt bine.

De acum înainte, de fiecare dată când veți face această meditație, imaginați-vă că sunteți într-o stare de sănătate perfectă, având în jurul dumneavoastră lumina aurie tămăduitoare.

Vindecarea altora

Această meditație nu se face în prezența celeilalte persoane decât dacă aceasta v-a solicitat respectivul tip de vindecare. I-ați putea spune sau nu celeilalte persoane că faceți meditații de vindecare pentru ea, în funcție de cât de bine primește aceasta ideea la nivelul personalității sale.

Relaxați-vă profund și faceți orice tip de pregătire doriți pentru a intra într-o stare mentală profundă, liniștită.

Gândiți-vă la dumneavoastră ca la un canal curat prin care curge energia vindecătoare a universului. Energia nu provine de la propria persoană, ci dintr-o sursă superioară, iar dumneavoastră serviți la focalizarea și direcționarea ei.

Acum imaginați-vă sau gândiți-vă la persoana respectivă, cât mai clar cu putință. Întrebați-o dacă există ceva anume ce i-ar plăcea să faceți pentru ea în timpul meditației. Dacă da, faceți acest lucru cât de bine puteți, dacă simțiți că are un caracter pozitiv.

Dacă simțiți impulsul de a lucra pentru vindecarea unei anumite părți a corpului celui bolnav sau asupra unei anumite probleme, faceți-o. Vizualizați pur și simplu cum toate problemele s-au disipat, cum totul este vindecat și funcționează perfect.

Apoi imaginați-vă persoana în cauză înconjurată de lumină aurie, vindecătoare, radiind de sănătate și fericire. Vorbiți-i direct (în minte). Amintiți-i că se află în grija unei puteri superioare și că se poate vindeca dacă vrea. Spuneți-i că o sprijiniți pentru a fi perfect sănătoasă și fericită și că veți continua să-i trimiteți ajutor plin de iubire și energie.

Când simțiți că ați terminat, deschideți ochii și reveniți în lumea exterioară, simțindu-vă împrospătați, refăcuți, sănătoși și revigorați.

De acum înainte, în meditațiile pe care le veți face, veți vedea că persoana aceea este perfect sănătoasă. Nu mai acordați bolii niciun pic de energie mentală sau de putere; continuați pur și simplu să vedeți persoana complet vindecată.

După ce trimiteți vindecare unei alte persoane, n-ar trebui să vă simțiți storși de putere, pentru că nu-i transmiteți propria energie, ci forța vitală universală care curge prin dumneavoastră. Dacă vă simțiți obosiți, este posibil să fiți atât de implicați emoțional, încât să vă străduiți prea mult. Ar putea fi util să vă imaginați că transferați vindecarea persoanei către puterea superioară a universului și să afirmați că orice s-ar întâmpla va fi pentru binele ei suprem. Amintiți-vă că nu putem ști întotdeauna care este cel mai bun lucru pentru noi sau pentru altcineva.

Vindecarea în grup

Vindecările în grup sunt foarte puternice.

Dacă persoana care trebuie vindecată se află în încăpere, puneți-o să se întindă pe jos, la mijloc, sau să stea așezată pe un scaun (cum se simte mai bine), iar toți ceilalți vor forma un cerc în jurul ei.

Toți închid ochii, stau liniștiți și se relaxează profund, apoi încep să se imagineze transmițând energie vindecătoare persoanei din centru. Amintiți-vă că este vorba despre energia taumaturgică a universului, care este transmisă și direcționată prin dumneavoastră. Vizualizați persoana înconjurată de lumină aurie, simțindu-se bine, într-o stare perfectă de sănătate.

Dacă doriți, vă puteți ridica mâinile cu toții, îndreptându-le cu palmele către persoana din centru și simțind cum energia curge spre ea prin membrele dumneavoastră.

O metodă extrem de puternică poate fi incantarea în timpul vindecării a mantrei „om"[*], împreună, câteva minute, adăugând în acest fel procedeului vibrația vindecătoare a sunetului. (Pentru a incanta „om" trebuie să cântați o notă lungă, profund rezonantă, rostind a-a-aum-m, păstrând-o cât de mult puteți și repetând-o de multe ori.) Dacă incantația este prea greu de realizat pentru toată lumea, renunțați la ea, pentru că nu este neapărat necesară.

Dacă persoana nu este prezentă în cameră, informați-i pe ceilalți care este numele ei și unde trăiește și apoi începeți meditația ca și cum ar fi acolo. Puterea energiei vindecătoare nu este afectată deloc de distanță. Am văzut tot atâtea vindecări miraculoase petrecute pentru persoane aflate în orașe îndepărtate, cât și pentru altele prezente în cameră.

---

[*] Mantra „om" reprezintă, conform tradiției hinduse, o vibrație subtilă supremă, practicată de obicei ca preludiu al oricărei activități spirituale. (nota red.)

Meditația pentru alungarea durerii

Aceasta este o tehnică de meditație pe care o puteți folosi pentru o persoană care are o durere de cap sau orice fel de durere.

> Puneți persoana să se întindă la orizontală, să închidă ochii și să se relaxeze profund. Spuneți-i să se concentreze asupra respirației pentru un timp, inspirând și expirând adânc și încet, totuși natural, fără efort. Apoi puneți-o să numere lent de la 10 până la 1, simțind că se cufundă într-o stare de relaxare din ce în ce mai profundă cu fiecare număr.
>
> Când persoana este foarte profund relaxată, puneți-o să-și imagineze o culoare luminoasă, orice culoare (prima care îi vine în minte). Spuneți-i să o vadă sub forma unei sfere luminoase și strălucitoare, cu un diametru de circa 15 centimetri. Apoi sugerați-i să vizualizeze cum sfera crește din ce în ce mai mult, până când umple întregul câmp vizual mental. După ce a făcut aceasta, spuneți-i să și-o imagineze cum se micșorează tot mai tare până când revine la mărimea inițială. Apoi va trebui să o vizualizeze ca fiind din ce în ce mai mică, până la 2-3 centimetri în diametru, apoi și mai mică, până când dispare complet în cele din urmă.
>
> Efectuați din nou exercițiul de vizualizare, de data aceasta persoana trebuind să-și imagineze că sfera de culoare este durerea ei.

INVOCAȚII

A invoca înseamnă „a chema în ajutor". Folosită în cadrul meditațiilor, invocația este o tehnică prin care puteți solicita să primiți orice tip de energie sau orice calitate pe care ați dori s-o aveți:

> Închideți ochii și relaxați-vă profund. Faceți o meditație pregătitoare, ca „legarea cu pământul și punerea energiei în mișcare" sau „deschiderea centrilor energetici", ori mergeți pur și simplu în sanctuarul dumneavoastră, relaxați-vă și respirați profund câtva timp.
>
> Când vă simțiți relaxați și energizați, spuneți-vă în gând, ferm și clar: *„Invoc acum calitatea iubirii"*. Simțiți cum energia iubirii vine la dumneavoastră sau iese la suprafață dintr-un anumit loc interior, umplându-vă întreaga ființă și iradiind în afară. Rămâneți câteva minute în această stare, trăind-o cât mai deplin. Apoi, dacă doriți, direcționați-vă iubirea către un scop anume, prin vizualizare și afirmații.

Puteți folosi puterea invocării pentru a solicita orice calitate sau energie pe care o doriți sau de care aveți nevoie:

putere
înțelepciune
seninătate
compasiune
blândețe
căldură umană
claritate
inteligență
creativitate
putere vindecătoare...

Trebuie pur și simplu să faceți o afirmație puternică și clară, conform căreia primiți chiar acum calitatea invocată.

O altă cale minunată de a folosi puterea acestei tehnici este să invocați spiritul sau esența unei anumite persoane care are calitățile pe care le doriți. Dacă-l invocați pe unul dintre marii maeștri, ca Buddha, Iisus sau Fecioara Maria, chemați calitățile universale pe care le simbolizează acesta și care se află în fiecare dintre noi. De exemplu, dacă îl invocați pe Iisus pentru a face o lucrare în interiorul și prin dumneavoastră, invocați de fapt într-o modalitate foarte puternică propriile calități care țin de iubire, compasiune, iertare și capacitate de vindecare.

Dacă există un anumit maestru, învățător sau erou care să aibă o rezonanță deosebită pentru dumneavoastră, invocați-l ori de câte ori simțiți nevoia de a manifesta în propria persoană calitățile care-i sunt specifice.

Tipul acesta de meditație funcționează foarte bine atunci când vreți să vă cultivați un anumit talent sau o îndemânare. De exemplu, dacă studiați muzica sau artele plastice, invocați orice mare maestru în aceste domenii pe care îl admirați în mod deosebit. Vizualizați-l cum vă încurajează și vă ajută și simțiți cum energia și geniul creator ale persoanei respective curg prin dumneavoastră. Nu este cazul să includeți nicio problemă personală sau slăbiciune pe care persoana respectivă o are sau a avut-o; invocația se face către *cel mai elevat aspect personal al său*. Este un gen de meditație prin care se pot obține multe rezultate minunate.

MODALITĂȚI DE FOLOSIRE A AFIRMAȚIILOR

Există foarte multe feluri în care pot fi folosite puterea și eficiența afirmațiilor pentru a vă da o concepție generală pozitivă, mai creativă, și pentru a vă ajuta să atingeți obiective specifice.

Amintiți-vă că este important să vă simțiți *relaxați* în timp ce faceți afirmațiile necesare. Nu fiți obsedați de obținerea rezultatelor exacte pe care le doriți. Fiecare proces are propriul său timp și mod de desfășurare.

În meditații

Rostiți afirmațiile în gând, în timp ce meditați sau vă relaxați profund, mai ales înainte de a merge la culcare sau imediat după ce vă treziți.

Sonor

1. Spuneți-vă afirmațiile fie încet, fie cu glas tare pe parcursul zilei, ori de câte ori vă gândiți la ele, mai ales în timp ce șofați, faceți treburi prin casă sau alte lucruri de rutină.

2. Spuneți-le cu glas tare în timp ce vă priviți în oglindă. Este o metodă deosebit de eficientă pentru afirmațiile destinate îmbunătățirii respectului și iubirii de sine. Priviți-vă în ochi și afirmați-vă frumusețea, înfățișarea plăcută și valoarea personală. Dacă simțiți o stare de disconfort, zăboviți mai mult asupra momentului, până când veți depăși barierele și veți fi capabili să vă priviți și să vă iubiți în întregime. S-ar putea să simțiți că vă eliberați de unele stări emoționale care apar în acest timp.

3. Înregistrați-vă afirmațiile pe o casetă și ascultați-le când sunteți acasă, în mașină etc. Folosiți-vă numele și încercați să faceți afirmațiile la persoana întâi, a doua și a treia. De exemplu: *„Eu, Shakti, sunt profund relaxată și centrată în mine însămi."* *„Shakti, tu ești profund relaxată și centrată în tine însăți."* *„Shakti este profund relaxată și centrată în ea însăși."*

Puteți înregistra și un mic discurs, de trei-patru paragrafe, descriind modul ideal în care vă vizualizați într-o anumită situație, ca și cum ea ar fi deja reală. Și asta se poate face la persoana întâi, a doua sau/și a treia.

În scris

1. Scrieți o anumită afirmație de zece sau de douăzeci de ori, în continuare, *gândindu-vă în acest timp* la cuvintele pe care le scrieți. Modificați afirmația pe parcurs dacă găsiți o formulare mai potrivită. Este una dintre tehnicile cele mai puternice pe care le-am descoperit și printre cele mai ușor de executat. De aceea i-am dedicat un capitol întreg în partea a patra a cărții.

2. Scrieți de mână sau la calculator afirmațiile și afișați-le în diverse locuri din casă sau de la serviciu, ca memento. Câteva locuri potrivite sunt: pe frigider, pe telefon, pe oglindă, pe birou, deasupra patului sau pe masă.

Împreună cu alții

1. Dacă aveți un prieten care vrea să lucreze și el cu afirmațiile, le puteți practica foarte eficient împreună. Așezați-vă cu fața unul la celălalt, privindu-vă în ochi și spuneți-vă pe rând unul altuia o serie de afirmații, acceptându-le.

David: „Linda, ești o persoană frumoasă, iubitoare și creativă."

Linda: „Da, știu!" sau *„Da, sunt!"*

Repetați în același fel de zece sau cincisprezece ori, apoi schimbați rolurile, astfel încât Linda să rostească afirmațiile și David să le aprobe.

Apoi încercați-le la persoana întâi:

David: „Eu, David, sunt o persoană frumoasă, iubitoare și creativă."

Linda: „Da, așa ești cu adevărat."

Repetați-le de mai multe ori.

Fiți atenți să rostiți afirmațiile cu sinceritate și convingere, chiar dacă la început vă simțiți un pic ciudat. Este o modalitate minunată de a vă revărsa dragostea și ajutorul către o altă persoană și de a o sprijini pentru a-și transforma părerile negative în convingeri pozitive.

Puteți avea garanția că, după ce veți trece împreună prin acest proces, veți trăi experiența unui spațiu comun profund, plin de iubire...

2. Rugați-vă prietenii să rostească frecvent câteva afirmații pentru dumneavoastră. De exemplu, dacă vreți să afirmați că învățați să vă exprimați cu mai multă ușurință, îi puteți cere unui prieten bun să vă spună des: *„Jeannie, îmi place că în ultimul timp ai spus ce ai avut de spus și te-ai exprimat cu claritate!"*

Transformați într-un joc cuvintele acestea rostite de fiecare pentru celălalt și veți vedea că procedeul este foarte util. Avem tendința să acordăm automat multă forță cuvintelor pe care ni le spun prietenii, fie ele bune sau rele. Mintea noastră tinde să accepte ce spun alții despre noi. Deci, dacă veți primi un feedback puternic și pozitiv de la prieteni în forma afirmațiilor, acesta va da cu adevărat rezultate.

3. Începeți să includeți afirmațiile în conversații – faceți afirmații puternice și pozitive despre lucrurile și oamenii pe care vreți să-i vedeți într-o lumină mai bună (inclusiv despre dumneavoastră). Sunt uluitoare schimbările spectaculoase pe care le puteți face în viață doar începând să vorbiți în mod conștient într-o manieră pozitivă, în conversațiile zilnice.

O atenționare: Nu folosiți această tehnică într-un mod care să vă facă să simțiți că vă contraziceți adevăratele sentimente. Nu o utilizați când sunteți supărați sau foarte negativiști, pentru că vă veți simți ca și cum v-ați reprima pe dumneavoastră înșivă. Recurgeți la ea într-o ambianță constructivă, pentru a vă ajuta să vă schimbați tiparele inconștiente de vorbire și presupunerile care se află la baza lor.

Cântând și incantând

1. Învățați cântece care să exprime sentimente profunde pentru dumneavoastră sau care să afirme realitatea pe care vreți s-o creați; ascultați-le și cântați-le des.

2. Compuneți-vă propriile cântece sau incantații folosind afirmațiile cu care vreți să lucrați.

Mai multe afirmații

Pentru a ne accepta așa cum suntem

Mă accept în totalitate așa cum sunt, acum și aici.
Mă iubesc așa cum sunt.
Îmi accept toate sentimentele ca făcând parte din mine.
Sunt frumos și iubitor, indiferent de felul în care mă simt.
Niciunul dintre sentimentele mele nu este negativ.
Toate sunt părți importante ale ființei mele.
Acum vreau să-mi trăiesc toate sentimentele.
Este plăcut să-mi exprim sentimentele.
Acum îmi îngădui acest lucru.
Mă iubesc pe mine însumi atunci când
îmi exprim sentimentele.

Pentru a ne simți bine

Consider că este bine să mă distrez și să mă bucur de viață
și asta și fac!
Îmi plac lucrurile care mă fac să mă simt bine.
Sunt profund relaxat și centrat.
Acum am o senzație profundă de pace interioară
și de seninătate.
Sunt fericit că m-am născut și îmi place să trăiesc.

Pentru relații

Relațiile mele sunt oglinzi care îmi arată cum sunt.
Acum învăț din toate relațiile pe care le am.
Relațiile mele mă ajută să mă vindec și să mă iubesc.
În relațiile mele sunt puternic, sensibil și iubitor.
Merit dragostea și plăcerea sexuală.

Acum sunt gata să accept o relație fericită, plină de satisfacții.
Acum sunt pregătit pentru a avea relații optime.
Mă iubesc pe mine însumi și atrag în viața mea
în mod firesc relații de iubire.
Acum atrag exact acel gen de relație pe care o doresc.
Acum sunt irezistibil pentru partenerul meu perfect.
Toate dificultățile dintre mine și _____ au fost depășite.
Cu cât mă iubesc pe mine mai mult, cu atât mai mult
îl/o iubesc pe _____.
Îl/O iubesc pe _____ și _____ mă iubește.

Pentru eliberarea creativității

Acum sunt un canal deschis pentru energia creatoare.
Am în fiecare zi idei creatoare și inspirație.
Eu sunt creatorul vieții mele.
Acum îmi creez viața exact așa cum vreau.

Pentru iubirea și îndrumarea divină

Iubirea divină își înfăptuiește acum lucrarea perfectă,
pentru binele tuturor celor implicați.
Iubirea și lumina divină lucrează acum prin mine.
Iubirea divină merge înaintea mea și pregătește drumul.
Acum Dumnezeu îmi arată drumul.
Acum sunt îndrumat de înțelepciunea mea interioară.
Acum sunt îndrumat către rezolvarea perfectă
a acestei probleme.
Lumina din mine înfăptuiește miracole în corpul meu,
în mintea mea și în tot ce întreprind, aici și acum.

PARTEA A PATRA

TEHNICI SPECIALE

Dacă vreți să învățați secretul bunelor relații,
căutați în oameni și lucruri numai partea lor divină
și lăsați tot restul pentru Dumnezeu.

J. Allen Boone în *Kinship with All Life*
(Înrudirea cu toate formele de viață)

UN CAIET DE LUCRU PENTRU VIZUALIZAREA CREATIVĂ

O idee foarte bună este să vă faceți un caiet de lucru pentru vizualizarea creativă. În această parte a cărții vă prezint o serie de exerciții scrise și de procedee pe care le-ați putea efectua și consemna în caietul de lucru. V-ați putea nota și unele afirmații pe care le-ați auzit sau la care vă gândiți, astfel încât să le folosiți atunci când aveți nevoie de ele. Pot fi găsite multe alte modalități de a utiliza caietul de lucru, de exemplu pentru consemnarea viselor, a obiectivelor personale și a fanteziilor, pentru păstrarea unui jurnal al progresului făcut prin vizualizarea creativă, însemnarea unor gânduri și idei inspiratoare sau a unor citate din cărți și cântece care au avut o semnificație aparte pentru dumneavoastră, pentru schițarea unor imagini sau scrierea unor poezii sau cântece compuse de dumneavoastră, care exprimă expansiunea conștiinței.

Eu am o agendă în care lucrez cu regularitate asupra obiectivelor mele, asupra afirmațiilor, a imaginilor ideale și a „hărților comorilor" și o consider un instrument foarte valoros pentru transformarea vieții.

Iată câteva sugestii pentru începutul caietului de lucru:

1. *Afirmații.* Scrieți-vă afirmațiile preferate. Le puteți enumera pe toate pe o pagină sau puteți dedica fiecăreia câte

o pagină separată, cu margini decorative și desene, astfel încât, de fiecare dată când o citiți, să vă facă plăcere să vă opriți și să meditați asupra lor.

2. *Listă pentru a dărui*. Faceți o listă cu toate modalitățile în care v-ați putea dărui energia celor din jur în particular și lumii în general. Includeți posibilități de a dărui bani, timp, iubire și afecțiune, apreciere, energie fizică, prietenie, mângâiere și ceva din talentele sau capacitățile personale. Completați lista ori de câte ori vă gândiți la lucruri noi.

3. *Listă a succeselor*. Alcătuiți o listă cu toate lucrurile pe care le faceți cu succes sau cu situațiile în care ați obținut succese la un moment dat. Includeți toate domeniile vieții, nu numai pe cel profesional. Scrieți tot ce are însemnătate pentru dumneavoastră, chiar dacă pentru alții s-ar putea să nu aibă. Continuați să îmbogățiți lista pe măsură ce vă gândiți la alte lucruri sau obțineți succese noi. Scopul acestei liste este să vă determine să vă recunoașteți meritele și capacitățile, ceea ce vă va da mai multă energie pentru tot mai multe realizări.

4. *Listă a motivelor de recunoștință*. Faceți o listă cu toate lucrurile pentru care sunteți recunoscători în mod deosebit sau pe care le apreciați cu adevărat în viață. Întocmirea și completarea acestei liste ne poate deschide cu adevărat inima și ne poate ajuta să conștientizăm numeroasele bunuri pe care le avem cu toții și pe care deseori le luăm ca pe ceva firesc. Această listă sporește gradul de conștientizare a prosperității și abundenței la toate nivelurile ființei și ne dă posibilitatea să le manifestăm.

5. *Listă pentru respectul de sine*. Faceți o listă cu toate însușirile personale de care sunteți mulțumiți, cu toate calitățile. Nu trebuie să considerați că lista ar avea un scop egoist, deoarece cu cât vă simțiți mai mulțumiți de felul în care sunteți și cu cât vă recunoașteți mai mult propriile calități, cu atât veți fi mai fericiți și mai iubitori, veți avea mai multă energie creatoare și vă veți aduce o contribuție mai mare la progresul general al lumii.

6. *Listă pentru propria recompensare*. Scrieți toate modalitățile pe care le puteți concepe pentru a fi buni cu propria persoană, lucrurile plăcute pe care le puteți face, răsfățurile simple care vă pot oferi plăcere și satisfacție. Acestea pot fi mici sau mari, dar este bine să alegeți unele care să fie ușor de îndeplinit în fiecare zi. După aceea, puneți-le în practică! Veți amplifica în acest fel starea de bine și mulțumirea pe care le aveți în viață, iar acestea vă vor ajuta să vedeți cu mai multă claritate felul în care vă concepeți existența.

7. *Listă pentru vindecări și ajutorare*. Scrieți numele tuturor celor pe care-i cunoașteți și care au nevoie de vindecare sau de un ajutor sau sprijin de orice fel. Scrieți pentru ei afirmații specifice. De fiecare dată când vă veți uita în caiet, le veți trimite o cantitate importantă din energia dumneavoastră.

8. *Fantezii și idei creative*. Așterneți pe hârtie orice idei creatoare, planuri sau visuri de viitor care vă vin, chiar dacă par exagerate sau dacă sunteți siguri că nu le veți urma niciodată. Vă vor ajuta să vă destindeți și să vă stimulați imaginația și capacitatea creatoare naturală.

S-ar putea să vi se pară greu să vă găsiți timpul necesar pentru ca să lucrați la caiet. Totuși, dacă folosiți câteva minute pe zi sau o oră ori două săptămânal, veți descoperi că veți avea realizări atât de mari pe plan interior, cât n-ați putea obține nici dacă v-ați cheltui în plan extern de o sută de ori mai mult timp și energie.

ÎNLĂTURAREA BLOCAJELOR

În timpul învățării vizualizării creative s-ar putea să luați contact cu unele blocaje interioare, care vă împiedică să ajungeți la ceea ce reprezintă cel mai mare bine personal.

Un „blocaj" este un loc în care energia este comprimată – nu circulă, nu curge. De obicei, blocajele sunt produse inițial de emoții reprimate, de tipul fricii, tristeții, vinovăției, autocriticii și/sau mâniei, care provoacă o crispare și o închidere spirituală, mentală, emoțională și chiar fizică.

Pentru a rezolva un blocaj la orice nivel, este nevoie ca în acea regiune să se pună în mișcare energia. Acțiunile-cheie pentru aceasta sunt:

1. Acceptarea mentală și emoțională a sentimentelor pe care le aveți (în planul fizic aceasta se manifestă sub forma relaxării).
2. Observarea clară, care duce la înțelegerea rădăcinei problemei – de obicei, o atitudine sau o convingere limitativă.

Așadar, atunci când ne ocupăm de un domeniu al conștiinței în care s-a instalat un blocaj, mai întâi trebuie să trăim (cât mai deplin posibil) emoția pe care am ferecat-o în acea regiune, într-un fel care să exprime iubire și acceptare. Făcând astfel, punem în mișcare energia blocată și avem șansa

să observăm convingerile sau atitudinile negative care au creat problema în faza inițială. Le putem analiza bine, cu atenție, iar apoi le lăsăm să se disipeze.

Deși pare uluitor, ceea ce face adevărate minuni este tocmai procesul de identificare a convingerii restrictive și acceptarea sentimentelor față de aceasta; dificultatea se destramă inevitabil și dispare în cele din urmă odată ce v-ați înțeles și v-ați acceptat pe dumneavoastră însivă.

Ideea este ca, *iubindu-vă și acceptându-vă* cu compasiune pentru faptul că ați nutrit această convingere, să vedeți clar totodată că *sunteți gata să vă detașați de ea*, pentru că vă limitează, vă amenință, este distrugătoare și *neadevărată*.

Câteva dintre convingerile cele mai frecvente și mai supărătoare sunt:

Ceva nu este în ordine cu mine...

Nu am niciun merit personal și nu mi se cuvine nimic.

Am făcut lucruri rele (sau un lucru rău) în viață și merit să sufăr (să fiu pedepsit) pentru el.

Oamenii (printre care și eu) sunt în esență răi – egoiști, cruzi, proști, nedemni de încredere, păcătoși sau nebuni.

Lumea este un loc nesigur.

Nu există _____ (iubire, bani, lucruri bune) pentru toată lumea, deci:

Trebuie să lupt pentru a obține partea mea.

sau

Totul e fără speranță, nu voi avea niciodată destul.

sau

Dacă eu am mai mult, altcineva va trebui să rămână fără.

Viața este un lucru greu, dureros, plin de suferințe... nu este

menită să fie plăcută și distractivă.
Iubirea este periculoasă... mă poate răni.
Puterea este periculoasă... aș putea face rău cuiva.
Banii sunt sursa tuturor relelor. Banii corup.
Lumea nu merge pe calea cea bună și n-o va face niciodată.
De fapt, e din ce în ce mai rău.
Nu am niciun control față de ceea ce mi se întâmplă...
Nu am nicio putere să schimb ceva în viața mea
sau în situația generală a lumii.

Parcurgând aceste idei negative, gândiți-vă dacă unele dintre ele reflectă vreo presupunere care face parte din propriul sistem de convingeri sau din structura dumneavoastră emoțională.

Deși sunt atât de deprimante atunci când le citiți una după alta, adevărul este că fiecare dintre noi și-a însușit câteva dintre aceste puncte de vedere negative despre realitate (sau altele), cel puțin într-o anumită măsură.

Nici nu este de mirare că percepem realitatea prin prisma acestor idei – toate sunt extrem de răspândite în lume în acest moment al evoluției noastre. De fapt, lumea se conduce în mod curent după idei negative, dar din fericire lucrurile încep să se schimbe.

Este important să înțelegeți că toate acestea sunt doar *convingeri*, care nu cuprind un adevăr obiectiv. Deși pot părea adevărate câteodată când privim în jurul nostru, aceasta se întâmplă doar din cauză că atât de mulți oameni cred în ele și se comportă în consecință.

Lucrul cel mai puternic pe care îl puteți face (cu adevărat puternic) pentru a schimba lumea este să vă modificați propriile convingeri despre natura vieții, a oamenilor și a realității și să începeți să vă comportați în consecință.

Veți găsi în cartea de față câteva instrumente pentru a putea face acest lucru.

Exerciții de înlăturare a blocajelor

Dacă vă este greu să vă atingeți un obiectiv sau dacă percepeți o rezistență în interiorul dumneavoastră referitor la acesta, încercați să faceți următorul exercițiu:

1. Luați o foaie de hârtie și scrieți sus: „Motivul pentru care nu pot avea ceea ce vreau este...", apoi începeți imediat să faceți o listă cu toate ideile pe care le aveți pentru terminarea frazei. Nu consumați mult timp cu redactarea răspunsurilor și nu luați totul prea în serios. Scrieți repede vreo douăzeci sau treizeci de lucruri care vă vin în minte, chiar dacă par absurde sau prostești. Lista ar putea începe așa:

Motivul pentru care nu pot avea ceea ce vreau este...
Sunt prea leneș.
Nu am destui bani.
Ceea ce vreau eu nu există.
Am încercat și până acum și n-am reușit niciodată.
Mama spunea că nu voi reuși.
De fapt nu vreau.
Este prea greu.
Îmi este frică.
Lui John nu i-ar plăcea.
Și așa mai departe...

2. Faceți același exercițiu, dar de data aceasta specificați ceea ce v-ați dori, de exemplu: „Motivul pentru care nu pot avea o slujbă bună este..." și continuați ca mai înainte.

Acum examinați lista în liniște câteva minute și vedeți dacă vreuna dintre ideile pe care le-ați scris vă sună veridic... dacă dumneavoastră credeți în ea într-o anumită măsură. Încercați să vă dați seama ce tip de limitări vă impuneți dumneavoastră înșivă și întregii lumi.

3. Acum faceți o listă cu atitudinile negative pe care credeți că le aveți cu referire la dumneavoastră, la alți oameni, la relații, la lume, la viață în general.

Examinați din nou lista în liniște și încercați să percepeți care dintre aceste idei ar putea exercita o influență emoțională asupra dumneavoastră, în mod conștient sau inconștient.

Dacă în timpul exercițiilor simțiți la un moment dat apariția unor emoții, mențineți-le și îngăduiți-vă să le trăiți cât mai mult posibil, acceptându-le în totalitate. S-ar putea să vă revină în minte o întâmplare de demult sau ceva ce obișnuiau să vă spună părinții ori profesorii și care v-a programat pentru a vedea lumea într-un anume fel.

4. Oricând aveți impresia că ați terminat acest procedeu, mai ales dacă ați reușit să percepeți una sau mai multe convingeri negative pe care le aveți, rupeți pur și simplu listele și aruncați-le, ceea ce simbolizează că sunteți în curs de a vă elibera de ele.

Apoi stați în liniște, relaxați-vă și rostiți câteva afirmații pentru a înlocui convingerile restrictive, limitative, cu unele pozitive, mai deschise, mai constructive.

Câteva afirmații pentru înlăturarea blocajelor:

Mă eliberez acum de trecutul meu.
Acum îmi dizolv toate convingerile negative, care mă limitează.
Acum îi iert și mă detașez de toți cei care fac parte din viața mea.
Nu am nevoie să încerc să plac altora.

Sunt un om încântător din fire și simpatic, indiferent ce fac!
Mă eliberez acum de toate spaimele, resentimentele, dezamăgirile, vinile și răutățile.
Sunt liber și dezinhibat!
Toate impresiile proaste pe care le-am avut despre mine și atitudinile negative sunt acum dizolvate.
Mă iubesc și mă apreciez!
Toate barierele care au stat în calea exprimării personalității mele și a bucuriei de a trăi sunt acum dizolvate.
Lumea este un loc în care este plăcut să trăiești.
Universul are mereu ceva de oferit.

Mai multe exerciții pentru eliminarea blocajelor

1. Acesta este un exercițiu despre iertare și eliberare. Scrieți pe o bucată de hârtie numele tuturor celor din viața dumneavoastră despre care credeți că v-au tratat urât, v-au rănit, v-au făcut o nedreptate sau față de care aveți sau ați avut resentimente, antipatie sau mânie. Lângă numele fiecăruia scrieți ce anume v-a făcut persoana respectivă sau de ce nu v-a plăcut.

Apoi închideți ochii, relaxați-vă și vizualizați sau imaginați-vă rând pe rând fiecare persoană. Purtați o scurtă conversație cu fiecare și explicați-i că în trecut ați fost supărați pe ea sau v-ați simțit răniți, dar că acum veți face tot ce puteți pentru a o ierta pentru toate, pentru a dizolva și a elibera toată energia care s-a strâns între dumneavoastră și ea. Binecuvântați-o și spuneți-i: *„Te iert și te eliberez. Mergi pe calea ta și fii fericit(ă)!"*

După ce terminați acest procedeu, scrieți pe hârtie *„Acum vă iert și vă eliberez pe toți"* și aruncați-o, drept simbol că v-ați detașat de aceste experiențe din trecut.

Mulți oameni au descoperit că acest proces de iertare și eliberare este miraculos, ușurându-i imediat de povara resentimentelor și a ostilității, purtată atâta vreme. Lucrul minunat este că ceilalți oameni implicați, chiar dacă nu-i veți mai revedea niciodată, vor capta pe un plan psihic iertarea dumneavoastră și vor fi ajutați pentru a-și limpezi și ei viețile.

Este posibil ca prima dată când veți face acest exercițiu să nu simțiți nicio ușurare sau eliberare în privința unor oameni (mai ales a părinților, a soților sau a altei persoane foarte importante din viața dumneavoastră). Dacă încărcătura emoțională este foarte puternică și sentimentele sunt foarte profunde, ați putea avea nevoie să discutați cu un terapeut sau cu un psiholog sau să găsiți un loc în care să vă puteți exprima în deplină libertate toată mânia și durerea pe care le-ați acumulat. Nu trebuie să ne străduim să iertăm înainte de a ne fi acceptat și exprimat celelalte sentimente. Abia după aceea iertarea vine ca un lucru firesc. Continuați să efectuați acest exercițiu din când în când și până la urmă totul se va rezolva. (Amintiți-vă că faceți aceste lucruri pentru binele dumnea-voastră, pentru sănătate și fericire.)

Mulți oameni și-au rezolvat în mod miraculos problemele fizice după ce au urmat acest procedeu, deoarece multe suferințe fizice, cum sunt cancerul și artrita, sunt legate direct de acumularea mâniei și a resentimentelor.

2. Acum scrieți pe hârtie numele tuturor celor din viața dumneavoastră pe care credeți că i-ați rănit sau i-ați nedreptățit, iar alături de nume scrieți și cum anume ați făcut asta.

Închideți din nou ochii, relaxați-vă și imaginați-vă pe rând fiecare persoană. Recunoaște-ți-vă și rugați-o să vă ierte și să vă dea binecuvântarea ei. Apoi vizualizați-o făcând acest lucru.

La sfârșitul întregului procedeu, scrieți în partea de jos a hârtiei (sau de-a curmezișul ei): *„Mă iert pe mine însumi și mă absolv de orice vină, aici și acum, pentru totdeauna!"* Apoi rupeți hârtia și aruncați-o.

Un ultim procedeu de înlăturare a blocajelor

Căutați prin debarale, sertare, pivniță, garaj sau birou – pe oriunde s-ar fi putut acumula lucruri de care nu mai aveți nevoie și aruncați-le sau dăruiți-le.

Această acțiune concretă și viguroasă pe plan fizic este simbolică pentru ceea ce faceți pe planurile mental, emoțional și psihic – înlăturarea materialelor vechi, nefolositoare, punerea energiei în mișcare și „ordonarea casei". Vă veți simți minunat, mai ales dacă în timpul acesta emiteți și unele afirmații, cum ar fi:

Cu cât dăruiesc mai mult, cu atât mai mult spațiu creez
pentru ca lucrurile bune să vină la mine.
Îmi place să dăruiesc și îmi place să primesc.
Odată cu curățarea și degajarea spațiului fizic în care trăiesc,
îmi limpezesc și îmi degajez viața sub toate aspectele ei.
Acum îmi pun ordine în viață, pregătindu-mă să accept
tot binele care vine către mine.
Acum mulțumesc pentru toate lucrurile bune pe care le am
și pentru toate lucrurile bune care vor veni.

SCRIEREA AFIRMAȚIILOR

Tehnica pe care o voi descrie a adus în viața mea unele dintre cele mai rapide și mai spectaculoase schimbări în multe ocazii diferite. Este de fapt o combinație între scrierea afirmațiilor și un procedeu de înlăturare a blocajelor, bine legate între ele. Mie îmi place foarte mult pentru că, deși este atât de simplă și ușor de practicat, pătrunde la un nivel foarte profund.

Punerea pe hârtie a afirmațiilor este o tehnică foarte dinamică, deoarece cuvântul scris are foarte multă putere asupra minții noastre. Scriindu-le și citindu-le în același timp, impactul lor energetic este dublu.

> Luați orice afirmație pe care vreți s-o puneți la lucru și scrieți-o pe o foaie de hârtie, de zece sau de douăzeci de ori la rând. Inserați-vă numele și încercați să o scrieți la persoana întâi, a doua și a treia. (De exemplu: *Eu, John, sunt un interpret și un compozitor de succes. John, tu ești un interpret și un compozitor de succes. John este un interpret și un compozitor de succes.*)
>
> Nu scrieți mecanic; gândiți-vă la înțelesul cuvintelor când le așterneți pe hârtie. Încercați să observați dacă atunci când le scrieți simțiți vreun fel de rezistență, îndoieli sau gânduri negative legate de conținutul afirmației. Ori de câte ori simțiți așa ceva (chiar și într-o mică măsură), întoarceți hârtia pe cealaltă parte și notați-vă pe dosul ei gândul negativ, motivul pentru care afirmația nu poate fi adevărată, nu se poate realiza etc. (De exemplu: *Nu sunt destul de bun pentru asta. Sunt prea bătrân. N-o să reușesc.*) Apoi continuați să scrieți afirmația pe fața hârtiei.
>
> După ce ați terminat, aruncați o privire pe dosul foii. Dacă ați fost sinceri, veți obține o imagine pertinentă a motivelor care vă împiedică să aveți ce vă doriți în cazul acesta particular.
>
> Păstrând aceste motive în minte, gândiți-vă la unele afirmații pe care le puteți folosi pentru a vă ajuta să contracarați în mod specific temerile sau convingerile negative și începeți să le scrieți pe hârtie. De exemplu, dacă una dintre credințele negative este *„Nu pot obține un succes mai mare decât a avut tatăl meu.“*, ați putea afirma: *„Tatăl meu este mândru și fericit pentru succesul meu.“* Sau puteți rămâne la afirmația inițială dacă vi se pare eficientă, modificând-o puțin, eventual, pentru a o face mai precisă.
>
> Continuați să lucrați cu afirmațiile și scrieți-le o dată sau de două ori pe zi timp de câteva zile. După ce aveți impresia că v-ați analizat cu atenție programarea negativă, încetați să o mai scrieți și continuați să notați doar afirmațiile.

Folosind această metodă, deseori ceea ce am afirmat s-a manifestat surprinzător de repede după ce am străbătut procesul de înlăturare a blocajelor. În acest fel, am reușit și să-mi cunosc mult mai bine propriile tipare de gândire.

FIXAREA OBIECTIVELOR

Probabil că partea cea mai complicată pentru a obține ceea ce vreți în viață este tocmai să vă dați seama ce vă doriți cu adevărat! Ca să nu mai spun că asta este și partea cea mai importantă.

Pe parcursul vieții mele, am observat că odată ce am intenția clară și puternică de a crea ceva, deseori o fac repede și ușor. Se produce un fel de „clic" în conștiință, când percep deodată cu foarte mare tărie ceea ce vreau și în același timp am o senzație la fel de puternică a reușitei... De obicei îmi ia ceva timp și energie înainte de a ajunge la un moment de o asemenea limpezime. Și deseori acel „clic" a fost precedat de sentimentele de confuzie, deznădejde, descurajare și așa mai departe prin care a trebuit să trec. Așadar, nu vă îngrijorați... întunericul cel mai mare este înainte de răsărit.

Exemplul cel mai extraordinar din viața mea a fost procesul, lung de zece ani, de vindecare emoțională profundă prin care am trecut pentru a-mi putea clarifica intenția de a-mi găsi partenerul de viață. Deși credeam că sunt pregătită pentru acest pas, am descoperit în mine încă multă frică și nesiguranță. Odată ce am fost în stare să-mi conștientizez aceste sentimente și am lucrat pentru a-mi vindeca temerile și vechile tipare emoționale, intenția mi-a devenit clară. Trei săptămâni mai târziu, eram împreună cu bărbatul care astăzi este soțul meu!

Descoperirea a ceea ce vă doriți în viață poate fi facilitată de procedeul fixării obiectivelor. Mie mi se pare deseori folositor să fac unele exerciții cu creionul și hârtia, pe care vi le voi spune și dumneavoastră. Atunci când încercați să vă fixați obiectivele, este important să aveți în minte unele lucruri.

Rețineți că stabilirea obiectivelor *nu* înseamnă să rămâneți fixați în ele. Le puteți schimba ori de câte ori vreți și simțiți că este necesar.

Mai rețineți și că fixarea obiectivelor nu presupune că trebuie să le urmăriți cu prețul unui efort excesiv. *Nu* înseamnă că trebuie să vă legați emoțional de atingerea lor. Din contră, fixarea obiectivelor trebuie să vă ajute să treceți prin viață mai ușor, mai plăcut și cu mai puțin efort. Viața prin natura ei este mișcare și creativitate, iar obiectivele vă dau o orientare clară în direcția căreia să vă canalizați energia creatoare naturală, ajutându-vă astfel să vă revărsați energia și să vă aduceți contribuția în lume, ceea ce vă va spori starea de bine și de satisfacție în viață. Obiectivele există pentru a vă ajuta și a vă sprijini pe calea către adevăratul dumneavoastră scop.

Obiectivele pot fi selectate prin prisma ideii că viața este un joc plăcut, care ne poate oferi recompense într-un plan profund. Nu trebuie privite cu prea multă gravitate sau seriozitate. În același timp, trebuie să le acordați suficientă pondere și importanță astfel încât să aibă cu adevărat valoare pentru dumneavoastră.

S-ar putea întâmpla ca însuși procesul de alegere a obiectivelor să vă trezească o anumită rezistență emoțională, pe care ați putea-o manifesta în diverse feluri – să vă simțiți deprimați, deznădăjduiți sau copleșiți la gândul de a încerca să vă fixați obiectivele. S-ar putea și să simțiți dorința de a vă distrage prin mâncare, somn sau diverse activități. Aceste reacții emoționale (dacă le aveți) arată în ce fel vă sustrageți de la a obține ceea ce vreți în viață. Este important să mergeți mai departe, să vă asumați acele sentimente și reacții și să continuați procedeul. După ce îl veți începe, veți vedea că este valoros.

Pe de altă parte, s-ar putea ca întregul procedeu să vă facă foarte mare plăcere și să-l găsiți distractiv, de largă deschidere și instructiv. Sper că așa va fi!

Nu complicați prea mult alegerea obiectivelor. Începeți cu lucruri simple, evidente. Amintiți-vă că le puteți modifica oricând și că le puteți extinde pe parcurs.

Exerciții

1. Așezați-vă, luați creion și hârtie și scrieți următoarele categorii:

Evoluție personală/Educație
Lucru/Carieră
Relații
Exprimare personală creativă
Bani
Stil de viață/Posesiuni
Timp liber/Călătorii

După aceea, având în vedere situația curentă, scrieți sub fiecare categorie câteva lucruri pe care v-ar plăcea să le aveți, să le schimbați sau să le îmbunătățiți în viitorul apropiat. Nu vă gândiți prea mult. Scrieți pur și simplu orice idei care vi se par că reprezintă posibilități favorabile.

Scopul acestui exercițiu este să vă destindă și să vă determine să vă gândiți la ceea ce vă doriți în diferite domenii ale vieții.

2. Luați altă foaie de hîrtie și scrieți sus: *„Dacă aș putea fi cine vreau, aș putea face și aș putea avea ce vreau, aceasta ar fi scena ideală a vieții mele.“*

Acum treceți pe listă aceleași șapte categorii și, după fiecare dintre ele, scrieți un paragraf sau două (sau câte vreți) descriind cum ați vedea situația ideală în viața dumneavoastră, mergând cu fantezia cât de departe puteți.

Scopul acestui exercițiu este să vă facă să vă depășiți limitele actuale, așadar lăsați-vă imaginația să preia conducerea și îngăduiți-vă să aveți tot ce v-ați dorit vreodată.

După ce terminați, mai adăugați o categorie – *Situația mondială/Mediul*. Descrieți schimbările pe care v-ar plăcea să le vedeți producându-se în lume în timpul vieții dumneavoastră, dacă ați avea puterea să schimbați lucrurile – pace în lume, sfârșitul sărăciei, oameni cărora le pasă de viața celorlalți și de starea planetei, trăind în armonie cu natura, școli transformate în centre de învățământ atrăgătoare, spitale devenind adevărate centre de vindecare și așa mai departe. Și la această categorie puteți fi oricât de creativi vreți. S-ar putea să descoperiți că aveți tot felul de idei interesante la care nu v-ați gândit niciodată până acum.

Recitiți totul și meditați un timp asupra celor scrise. Creați o scenă mentală în care să vă vedeți trăind o viață minunată într-o lume frumoasă.

3. Luați din nou o foaie de hârtie. Bazându-vă pe ce vi s-a părut mai semnificativ în scena ideală pe care ați creat-o anterior, scrieți o listă cu zece sau douăsprezece obiective mai importante pentru viața dumneavoastră, așa cum le simțiți în momentul de față. Amintiți-vă că puteți modifica și revizui lista oricând (și chiar trebuie s-o faceți din când în când).

4. Acum scrieți *„Obiectivele mele pentru următorii cinci ani"* și dedesubt enumerați-le pe cele mai importante pe care ați vrea să le realizați în următorii cinci ani.

Este minunat să vă scrieți obiectivele ca afirmații, ca și cum ar fi fost deja împlinite. Această metodă vă ajută să obțineți un efect mai clar și mai puternic. De exemplu:

Am acum opt hectare de pământ la țară,
trăiesc într-o casă frumoasă,
cu livadă, pârâu și o mulțime de animale.
Îmi întrețin existența ușor și din belșug
conducând seminare și ținând conferințe
în fața unui public entuziast care știe
să-și manifeste aprecierea.

Când vă alegeți obiectivele, aveți grijă să scrieți lucruri reale și importante pentru dumneavoastră, pe care vi le doriți cu adevărat, nu ceea ce credeți că ar trebui să vreți. Nimeni altcineva nu vă va vedea vreodată obiectivele dacă nu veți vrea asta, iar acest procedeu pretinde să fiți absolut sinceri cu dumneavoastră.

5. Repetați strategia de mai sus, cu obiectivele fixate pentru un an. Nu vă alegeți prea multe. Dacă la început găsiți numeroase scopuri, mai eliminați din ele, reținând

doar cinci sau șase dintre cele mai importante. Verificați dacă sunt în concordanță cu obiectivele pentru cinci ani, având grijă să urmărească aceleași direcții generale, astfel încât îndeplinindu-vă obiectivele pentru un an să fiți cu un pas mai aproape de împlinirea celor pe cinci ani. De exemplu, dacă unul dintre obiectivele pe cinci ani este să aveți propria afacere, unul dintre obiectivele pe un an ar putea fi să economisiți până la sfârșitul anului o anumită sumă de bani sau să aveți o slujbă într-o afacere similară, unde să puteți căpăta tipul de experiență de care veți avea nevoie.

După aceea scrieți-vă obiectivele pentru șase luni, o lună și o săptămână de acum înainte. Alegeți-le tot așa, majoritatea cât mai simple și doar trei sau patru dintre cele mai importante. Apreciați realist cât de mult puteți realiza în privința obiectivelor pe termen mai scurt. La fel, aveți grijă să fie în concordanță cu obiectivele pe termen lung.

S-ar putea să vă vină greu să fixați cu mare precizie evenimente situate atât de departe în viitor și poate veți avea un oarecare disconfort în legătură cu planificarea. Totuși, întocmirea unui plan nu vă obligă să-l și urmați. De fapt, chiar veți fi obligați să-l modificați considerabil. Exercițiul acesta are următoarele scopuri:

1. Să căpătați practică în fixarea obiectivelor.
2. Să recunoașteți că unele dintre fanteziile pe care le aveți ar putea deveni realitate dacă ați vrea.
3. Să luați contact cu câteva dintre cele mai importante scopuri și direcții din viața dumneavoastră.

Vă recomand să vă consemnați obiectivele în caietul de lucru. Din când în când, o dată la câteva luni sau oricând vi se pare că v-ar fi de folos, așezați-vă din nou cu caietul în față și reluați unele procedee, revăzându-vă și reformulându-vă obiectivele dacă simțiți nevoia. Adăugați pe hârtie data la care faceți modificările și păstrați-vă listele în ordine în caiet, pentru că este foarte interesant și instructiv să priviți în urmă și să vedeți cum au evoluat în timp.

Câteva reguli generale

1. Pentru obiectivele pe termen scurt (o săptămână, o lună) fiți foarte simpli și realiști – alegeți lucruri pe care sunteți siguri că le puteți realiza, doar dacă nu simțiți în mod special că vă doriți o mare provocare (ceea ce uneori poate fi foarte indicat). Cu cât obiectivul este fixat pe un termen mai lung, cu atât puteți fi mai imaginativi și mai îndrăzneți, astfel încât orizontul dumneavoastră să se lărgească permanent.

2. Dacă vedeți că nu v-ați realizat unele obiective (ceea ce se întâmplă inevitabil), nu vă criticați și nici nu presupuneți că ați eșuat. Pur și simplu recunoașteți clar că nu v-ați atins obiectivul și decideți dacă vreți să îl păstrați în continuare ca obiectiv – deci dacă vreți să-l urmăriți mai departe – sau să renunțați la el. Este *foarte* important să vă recunoașteți în acest fel neîndeplinirea obiectivelor. Altfel, ele s-ar putea acumula în adâncul minții și inconștient le-ați simți ca pe niște „nereușite", ceea ce v-ar putea face să evitați procedeul de fixare a lor.

3. Dacă *v-ați îndeplinit* un obiectiv, oricât de mic, aveți grijă să vă recunoașteți meritul. Adresați-vă o laudă prietenească și savurați un moment de satisfacție. Ni se întâmplă foarte des să ne realizăm obiectivele și nici măcar să nu ne dăm seama sau să uităm să ne bucurăm pentru reușită!

4. Nu vă propuneți prea multe deodată. Fixați-vă obiective care nu vă creează disconfort. Dacă vă simțiți copleșiți, nedumeriți sau descurajați, simplificați. S-ar putea să vă doriți să lucrați doar asupra obiectivelor dintr-un anumit domeniu al vieții, de exemplu al serviciului, sau al relațiilor. Metoda aceasta are scopul esențial de a vă ajuta să vă bucurați mai mult de viață.

Dacă vă fixați o mulțime de obiective pe care nu le îndepliniți, s-ar putea să vi le alegeți în mod nerealist prea pretențioase sau să fixați obiective pe care să nu vi le doriți cu adevărat și pe care nu aveți nicio intenție interioară reală să le urmați. Optați numai pentru obiective care să vă fie pe plac, pe care să le doriți cu adevărat și care să fie realiste pentru dumneavoastră.

Dacă în mod repetat vă simțiți blocați în urmărirea sau atingerea obiectivelor, s-ar putea să aveți anumite tipare inconștiente de gândire care vă opresc. Vă recomand să găsiți un terapeut bun sau un grup de sprijin care să vă ajute să faceți o terapie emoțională. Uneori, fiecare dintre noi are nevoie de un ajutor suplimentar.

Amintiți-vă că există un timp pentru fixarea obiectivelor și un timp când trebuie să renunțați la ele. Trebuie să aveți încredere că viața vă va duce acolo unde aveți nevoie să ajungeți.

SCENA IDEALĂ

Vizualizarea creativă poate lua forma unui „film" derulat în minte, a cuvintelor rostite sau scrise sau a unei imagini sau reprezentări fizice (vedeți secțiunea următoare despre „hărțile comorilor". Orice vă poate ajuta să concepeți un proiect clar pentru a fi pus în practică în univers este un sprijin pentru vizualizarea creativă.

Acest exercițiu vă permite să creați un tablou clar prin intermediul cuvintelor scrise. Elaborarea lui vă ajută să înțelegeți mai limpede ceea ce vreți cu adevărat și de asemenea să vă puneți dorințele în practică. Eu îl folosesc pentru toate obiectivele importante.

Gândiți-vă la un obiectiv care este important pentru dumneavoastră. Poate fi pe termen lung sau scurt.

Formulați obiectivul cât de clar cu putință, într-o singură frază.

Dedesubt scrieți „*Scena ideală*" și continuați cu descrierea situației exact cum ați vrea să fie atunci când obiectivul este pe deplin realizat. Folosiți timpul prezent, ca și cum ar fi deja înfăptuit, și includeți cât de multe detalii puteți.

După ce terminați, scrieți dedesubt „*Acest lucru, sau ceva și mai bun, se manifestă pentru mine acum, într-un fel pe deplin satisfăcător și armonios, pentru binele suprem al tuturor celor implicați*" și adăugați orice alte afirmații doriți, după care semnați.

Apoi stați în liniște, relaxați-vă, vizualizați scena ideală la nivelul mental meditativ și rostiți afirmațiile pentru dumneavoastră.

Păstrați-vă scena ideală în caiet, în birou, lângă pat sau agățați-o pe perete. Citiți-o des și faceți schimbările potrivite dacă este necesar. Amintiți-vă de ea în timpul meditațiilor.

Dacă o veți pune într-un sertar și veți uita de ea, s-ar putea să descoperiți într-o zi că s-a produs oricum... fără să fi trimis către ea niciun pic din energia dumneavoastră.

Mi s-a întâmplat de multe ori să mă uit în urmă peste obiectivele mele, scenele ideale și „hărțile comorilor" și am descoperit cu surprindere că unele lucruri de care uitasem cu desăvârșire se împliniseră ca prin farmec.

HĂRȚI ALE COMORILOR

Alcătuirea unei hărți a comorii este o tehnică foarte puternică și amuzantă.

O hartă a comorii este o reprezentare concretă, fizică, a realității pe care v-o doriți. Este valoroasă pentru că formează o imagine deosebit de clară și precisă, care poate atrage apoi energia, focalizând-o către obiectivul ales. Funcționează la fel ca un proiect pentru o construcție.

Puteți întocmi o hartă a comorii desenând-o sau pictând-o, puteți face un colaj folosind desene și cuvinte tăiate din reviste, cărți sau vederi etc. Nu vă faceți griji dacă nu este desăvârșită din punct de vedere artistic. Hărțile simple ale comorilor, desenate în maniera naivă, sunt la fel de eficiente ca și marile opere de artă!

În esență, harta comorii trebuie să vă înfățișeze în mijlocul scenei ideale, având obiectivul propus pe deplin realizat.

Iată câteva sfaturi care vă vor ajuta să întocmiți cele mai eficiente hărți ale comorii:

1. Creați o hartă a comorii pentru un singur obiectiv sau domeniu al vieții, astfel încât să puteți include toate elementele fără să o complicați prea mult. În acest fel vă puteți concentra mai bine și mai ușor decât dacă ați introduce toate obiectivele

pe o singură hartă. Puteți face o hartă a comorii pentru relațiile dumneavoastră, una pentru slujbă, alta pentru evoluția spirituală și așa mai departe.

2. O puteți alcătui la orice dimensiune vă convine, pentru a o păstra în caietul de lucru, pentru a o afișa pe perete sau a o purta în geantă sau portofel. Eu le desenez pe ale mele de obicei pe un carton subțire, care se păstrează mai bine decât o hârtie.

3. Includeți-vă neapărat și pe dumneavoastră în imagine. Pentru a obține un efect mai veridic, folosiți o fotografie. Harta trebuie să vă redea având obiectivul realizat – călătorind în jurul lumii, purtând haine noi sau fiind mândrul autor al unei cărți noi.

4. Expuneți situația în forma ideală, completă, ca și cum deja s-ar fi împlinit. Nu aveți nevoie să arătați *cum* se va întâmpla acest lucru. Nu înfățișați decât produsul finit. Nu includeți nimic negativ sau dezagreabil.

5. Folosiți multe culori, pentru a spori puterea și impactul pe care-l va avea asupra conștiinței dumneavoastră.

6. Înfățișați-vă într-un decor real; faceți în așa fel încât să vi se pară cât mai veridic.

7. Includeți un simbol al infinitului care are semnificație și forță pentru dumneavoastră – mantra „om", o cruce, Iisus Hristos, Buddha, soarele iradiind lumină sau orice alt simbol care evocă inteligența universală sau pe Dumnezeu. Aceasta este o recunoaștere și o aducere aminte că totul provine de la sursa infinită.

8. Puneți pe hartă și unele afirmații. *„Aici conduc noua mea mașină-hibrid care funcționează și pe bază de curent electric, și cu benzină."*

Includeți și afirmația cosmică: *„Acest lucru, sau ceva și mai bun se manifestă acum pentru mine, într-un fel pe deplin satisfăcător și armonios, pentru binele suprem al tuturor celor implicați."*

Crearea hărții comorii este un pas de o mare forță către manifestarea obiectivului. Acum petreceți-vă doar câteva minute pe zi privind-o în liniște și gândiți-vă la ea din când în când pe parcursul zilei. Asta este tot ce trebuie să faceți.

Câteva idei simple pentru hărțile comorilor

Iată câteva idei care vă pot stimula imaginația:

Pentru sănătate

Reprezentați-vă radiind de sănătate, activi, frumoși, participând la orice gen de activitate care indică o sănătate perfectă.

Pentru condiția fizică și greutate

Reprezentați-vă cu un corp perfect, simțindu-vă bine pentru felul în care arătați (puteți decupa dintr-o revistă corpul cuiva care v-ar semăna dacă ați fi într-o stare fizică perfectă, adăugându-i capul dumneavoastră dintr-o fotografie). Puteți desena împrejur baloane în care să includeți unele afirmații pe care le rostiți, așa cum se obișnuiește în benzile desenate, și în care să spuneți cum vă simțiți. De exemplu: *„Acum, când am ajuns la* ___ *kg, mă simt minunat, arăt fantastic și sunt într-o condiție fizică excelentă."*

Pentru imaginea personală și frumusețe

Reprezentați-vă așa cum ați vrea să vă simțiți: frumoși, relaxați, bucurându-vă de viață, calzi și iubitori. Includeți cuvinte și simboluri care să ilustreze pentru dumneavoastră aceste calități.

Pentru relații

Includeți în harta comorii fotografia dumneavoastră și a prietenului/prietenei, iubitului/iubitei, soțului/soției, a unui membru de familie sau colaborator, însoțindu-le de desene, simboluri și afirmații care arată că sunteți fericiți, afectuoși, că aveți o bună comunicare și o relație sexuală minunată sau orice altceva este mai potrivit pentru contextul respectiv.

Dacă sunteți în căutarea unei legături noi, găsiți imagini și cuvinte care să reprezinte calitățile pe care doriți să le aibă persoana respectivă și relația dumneavoastră cu ea; reprezentați-vă alături de persoana ideală.

Pentru serviciu sau carieră

Reprezentați-vă făcând ceea ce vreți cu adevărat să faceți, alături de colaboratori interesanți, agreabili, câștigând foarte bine (specificați cât de mult vreți să câștigați), în locul pe care-l doriți și cu alte detalii pertinente.

Pentru creativitate

Folosiți simboluri, culori și imagini care să arate că are loc într-adevăr o înflorire a creativității dumneavoastră. Închipuiți-vă realizând lucruri originale, frumoase, interesante și simțindu-vă bine cu ceea ce faceți.

Pentru familie și prieteni

Reprezentați-vă membrii familiei sau prietenii în relații de armonie deplină cu dumneavoastră și unul cu altul.

Pentru călătorii

Reprezentați-vă oriunde ați vrea să fiți, având o mulțime de timp și de bani la dispoziție pentru a vă bucura de locul în care vă aflați.

Puteți continua în aceeași direcție, făcând totul cu plăcere și amuzament.

SĂNĂTATEA ȘI FRUMUSEȚEA

Există foarte multe căi prin care putem folosi vizualizarea creativă pentru a ne păstra sau a ne îmbunătăți sănătatea, condiția fizică și frumusețea. La fel ca orice altceva, sănătatea și atractivitatea sunt date de atitudinile noastre mentale și emoționale, de aceea putem obține efecte fizice profunde prin schimbarea unor convingeri și a felului în care intrăm în rezonanță cu noi înșine și cu lumea din jur.

Am menționat până acum valoarea pe care o are procedeul întocmirii unor hărți ale comorilor în aceste domenii. O să vă arăt și alte câteva tehnici pe care mie îmi place să le utilizez. Sunt sigură că în timp veți găsi și dumneavoastră mai multe chiar.

Exerciții fizice

Orice fel de exerciții fizice ați face, puteți folosi vizualizarea creativă și afirmațiile pentru a vă ajuta să obțineți maximum de beneficii și de plăcere. Puteți recurge la vizualizare atât în timpul exercițiilor, cât și în alte momente, în timp ce meditați sau vă relaxați.

De exemplu, dacă vă place să alergați, imaginați-vă alergând foarte repede, ușor și fără să obosiți. Vizualizați-vă făcând salturi uriașe la fiecare pas, acoperind fără efort un spațiu vast, aproape zburând. În perioadele de relaxare de peste zi, afirmați-vă că deveniți din ce în ce mai rapizi, mai puternici și căpătați o formă fizică din ce în ce mai bună. Vizualizați-vă câștigând cursele, dacă acesta este unul dintre obiectivele dumneavoastră.

Dacă obișnuiți să dansați sau să faceți exerciții de yoga, efectuați-le conștientizând posturile și mișcările corpului și ale mușchilor. Vedeți-i cum se relaxează și se întind, vedeți-vă pe dumneavoastră cum deveniți din ce în ce mai flexibili și mai mlădioși.

Folosiți vizualizarea creativă pentru a vă îmbunătăți performanțele în sportul preferat; imaginați-vă că aveți realizări din ce în ce mai mari, până când veți excela cu adevărat.

Tratamente pentru înfrumusețare

Faceți cu regularitate pentru dumneavoastră diverse lucruri care să vă determine să simțiți că vă îngrijiți așa cum meritați și că îi procurați corpului dumneavoastră o plăcere. Dacă veți folosi vizualizarea creativă, veți putea transforma rutina zilnică într-un tratament ritual pentru înfrumusețare.

De exemplu, faceți o baie caldă sau un duș și vizualizați cum apa caldă vă relaxează în totalitate, vă liniștește și vă vindecă. Imaginați-vă cum orice problemă se dizolvă sau este spălată, nemairămânând decât strălucirea dumneavoastră naturală, care vine din interior.

Întindeți-vă pe față și pe corp o loțiune sau un ulei, acordându-vă multă atenție iubitoare și afirmând că pielea dumneavoastră devine tot mai fină și mai frumoasă. Când vă spălați părul, îndreptați-vă atenția asupra a ceea ce faceți și afirmați că părul este mai des, mai lucios și mai sănătos decât a fost vreodată. Când vă periați dinții, afirmați în gând că aceștia sunt puternici, sănătoși și frumoși. Și așa mai departe.

Ritualuri pentru masă

Mulți oameni au unele păreri negative legate de alimentație. Ne este frică să nu ne îngrășăm sau să nu ne îmbolnăvim din cauza a ceea ce mâncăm. Și cu toate acestea continuăm să mâncăm aceleași alimente de care ne temem, creându-ne în acest fel un stres și un conflict interior și ajungând în cele din urmă la efectele de care ne temeam – exces de greutate și boală.

De asemenea, mulți oameni mănâncă într-un mod mai degrabă inconștient. Suntem atât de ocupați să vorbim și să ne gândim la alte lucruri, încât nu mai dăm atenție gustului delicios și calităților nutritive ale alimentelor.

Masa este un ritual cu adevărat magic, un proces uluitor în care diverse fluxuri energetice din univers sunt transformate în energia care ne compune corpurile. Tot ce gândim și simțim în timpul mesei ia parte la această alchimie.

Acesta este un ritual pe care e bine să-l practicați cel puțin o dată pe zi, dacă este posibil, indiferent ce mâncați:

> Așezați-vă la masă, cu mâncarea în față. Închideți ochii pentru un moment, relaxați-vă și inspirați adânc. Mulțumiți în gând pentru această mâncare universului și tuturor celor care au contribuit la ea, incluzând aici plantele, animalele și oamenii care le-au crescut și care au preparat mâncarea pentru dumneavoastră.

> Deschideți ochii și uitați-vă la mâncare; observați cu atenție cum arată. Simțiți cum miroase. Începeți să mâncați încet, fiind conștienți de ceea ce faceți și apreciind gustul. În timp ce mâncați, spuneți-vă în gând că această mâncare este transformată în energie vitală pentru folosința dumneavoastră. Spuneți-vă că organismul ia din mâncare tot ce are nevoie și că elimină cu ușurință tot ce nu-i este de folos. Imaginați-vă cum deveniți din ce în ce mai sănătoși și mai frumoși ca urmare a alimentației. Faceți acest lucru indiferent de părerile anterioare despre cât de bună sau cât de rea este mâncarea pentru dumneavoastră.
>
> Dacă puteți, mâncați încet, opriți-vă când v-ați săturat și mai stați un moment sau două pentru a aprecia căldura plăcută ce emană din stomac atunci când este satisfăcut și fericit.

Cu cât vă veți aduce aminte mai des să intrați în acest fel în rezonanță cu alimentele pe care le consumați, cu atât vă veți spori frumusețea și sănătatea.

Iată un alt ritual, care este și mai simplu:

> Seara înainte de a merge la culcare, dimineața când vă treziți sau la un moment dat în timpul zilei, turnați-vă apă rece într-un pahar înalt. Așezați-vă, relaxați-vă și beți-o încet. În timp ce o beți, spuneți-vă că această apă este elixirul vieții și sursa tinereții. Imaginați-vă că apa spală toate impuritățile și vă aduce energie, vitalitate, frumusețe și sănătate.

Iată câteva afirmații potrivite pentru sănătate și frumusețe:

În fiecare zi devin din ce în ce mai sănătos și mai atrăgător.

Tot ce fac contribuie la sănătatea și frumusețea mea.

Tot ce mănânc contribuie la sănătatea,
frumusețea și atractivitatea mea.
Sunt bun cu corpul meu și corpul meu este bun cu mine.
Sunt suplu, puternic și într-o formă perfectă, indiferent ce fac.
Cu fiecare zi devin din ce în ce mai puternic și mai energic.
Acum doresc să mănânc numai alimentele
care sunt cele mai bune pentru mine.
Îmi stârnesc foamea numai alimentele de care corpul meu
are nevoie cu adevărat.
Cu cât mă iubesc și mă apreciez mai mult, cu atât înfățișarea
mea devine mai frumoasă.
Acum sunt irezistibil de atrăgător în ochii femeilor
(atrăgătoare în ochii bărbaților).
Îmi place corpul meu așa cum este.
Așa cum sunt acum, degaj un farmec natural.

VIZUALIZAREA CREATIVĂ ÎN GRUP

Multe dintre tehnicile pe care le-am expus în această carte pot fi adaptate pentru a fi utilizate în grupuri. Folosită într-un grup, vizualizarea creativă are o eficiență deosebită, energia grupului conferindu-i în mod automat foarte multă putere. Energia fiecărei persoane tinde să-i susțină pe ceilalți și întregul devine în acest caz mai mult decât suma părților componente.

Indiferent de grupul în care sunteți implicați, fie că este vorba despre familie, fie de un grup de prieteni, unul de lucru, altul de acțiune socială, un grup religios sau spiritual sau o clasă, veți putea observa că vizualizarea creativă vă oferă instrumente pentru a atinge obiectivele grupului sau pentru a vă armoniza unii cu alții într-un fel mai profund.

Iată câteva metode prin care puteți folosi vizualizarea creativă într-un grup:

Cântece și incantații

Alegeți cântece sau incantații care să exprime un sentiment, o idee sau o atitudine pe care vreți să le formați sau să le cultivați, la dumneavoastră și în lume în general. Muzica este foarte eficientă pentru realizarea schimbărilor.

Meditații și vizualizare

Alegeți un obiectiv sau o imagine și puneți-i pe toți să mediteze în tăcere, vizualizând și făcând afirmații împreună. S-ar putea să vă uimească rezultatele pe care le veți obține.

Hărți ale comorilor

Puneți pe fiecare membru al grupului să creeze propria hartă a comorii pentru un obiectiv al grupului sau creați o singură hartă împreună, în grup. Puteți alege și un comitet care să alcătuiască o hartă a comorii.

Afirmații

Lucrați în perechi cu afirmațiile, după metoda descrisă în secțiunea despre utilizarea afirmațiilor. Sau cereți întregului grup să rostească afirmațiile împreună, cu glas tare.

Vindecare

Vindecarea în grup este o experiență minunată. Consultați secțiunea despre meditațiile pentru vindecare.

VIZUALIZAREA CREATIVĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR

Una dintre modalitățile cele mai valoroase în care putem folosi vizualizarea creativă este cea care ajută la îmbunătățirea relațiilor. Deoarece oamenii sunt foarte sensibili unii față de alții, pe atât de multe niveluri, suntem deosebit de susceptibili și de receptivi la gândurile pe care le nutrim reciproc. Aceste gânduri și atitudinile pe care le trezesc sunt cele care ne formează relațiile și le determină să funcționeze sau nu.

Într-o relație, ca și în orice alt domeniu, primim exact ceea ce ne așteptăm, ceea ce credem sau cerem la un nivel profund. Oamenii cu care întreținem relații sunt întotdeauna o oglindă care ne reflectă propriile convingeri, iar noi funcționăm la fel pentru ei. O relație cu o altă persoană este unul dintre cele mai puternice instrumente de evoluție pe care le avem. Dacă ne analizăm cu onestitate relațiile, putem vedea foarte multe lucruri referitoare la felul în care le-am creat.

Adoptați o atitudine de responsabilitate deplină privind oricare dintre relațiile dumneavoastră. Presupuneți pentru un moment că doar dumneavoastră sunteți responsabili pentru că ați creat-o în acest fel, oricât de mult vi s-ar părea că persoana cealaltă este răspunzătoare pentru unele lucruri. Dacă în relația respectivă există unele aspecte care vă nemulțumesc, întrebați-vă de ce și cum le-ați creat în acest fel. Aveți în vedere totuși că a vă asuma responsabilitatea pentru viața dumneavoastră nu înseamnă *să vă învinovățiți* pentru problemele sau relațiile pe care le aveți*. Vedeți dacă puteți descoperi care sunt convingerile fundamentale din cauza cărora ați creat o relație nesatisfăcătoare, nefericită, lipsită de afecțiune. Ce avantaj aveți dacă rămâneți într-o zonă de nefericire? (În orice lucru pe care-l facem, trebuie să existe și un avantaj, altfel nu l-am mai face.)

Dacă *doriți* cu adevărat să aveți relații fericite, care să vă mulțumească în adâncul inimii, dacă aveți *credința* că este posibil să le consolidați și dacă sunteți dispuși să *acceptați* acea fericire și mulțumire, atunci veți putea crea relații favorabile.

Iată câteva lucruri pe care le puteți face ca ajutor pentru a vă îmbunătăți relațiile:

1. Analizați care vă sunt scopurile în relația respectivă. Ce vă doriți cu adevărat de la dânsa? Luați în considerare toate nivelurile – fizic, emoțional, mental și spiritual. Descrieți o scenă ideală sau faceți o hartă a comorii care să exprime vizualizarea perfectă a relației.

2. Analizați cu atenție și onestitate care vă sunt convingerile și atitudinile care vă împiedică să obțineți ceea ce vă doriți. Puteți folosi un procedeu de înlăturare a blocajelor pentru a vă ajuta să identificați atitudinile limitative. De exemplu, puteți scrie: *„Motivul pentru care nu pot avea o relație satisfăcătoare cu* _____ *este...“* sau *„Motivul pentru care nu pot avea ceea ce vreau în această relație este...“*. Apoi notați toate răspunsurile care vă trec prin minte.

---

* Pentru clarificarea diferenței dintre responsabilitate și autoînvinovățire, citiți cartea mea *The Path of Transformation (Calea transformării)*.

3. Folosiți afirmații și reprezentări vizuale pentru a vă schimba convingerile negative și pentru a începe să vizualizați și să creați relații afectuoase, care să vă satisfacă.

4. Folosiți vizualizarea pentru a îmbunătăți o relație dificilă. Să spunem, de exemplu, că vă este greu să vă înțelegeți cu cineva și că ați vrea să creați o relație mai armonioasă cu persoana respectivă:

> După ce vă relaxați într-o stare mentală profundă, calmă, meditativă, imaginați-vă pe dumneavoastră și pe cealaltă persoană comunicând și având o relație deschisă, onestă și eficientă. Imaginați-vă că-i spuneți acestei persoane tot ce trebuie să știe pentru a lămuri lucrurile între dumneavoastră. Imaginați-vă că celălalt vă ascultă și vă aude, apoi vă spune ceea ce crede de cuviință și că este rândul dumneavoastră să ascultați.

Repetați acest exercițiu dacă socotiți că este necesar. Dacă dorința și intenția vă sunt sincere și dacă sunteți deschiși la schimbare, s-ar putea să descoperiți că relația devine mai ușoară și mai firească, iar cealaltă persoană pare să fie mai agreabilă, permițând o comunicare mai ușoară. În cele din urmă, s-ar putea ca problema să se rezolve de la sine pe deplin, într-un fel sau altul, în beneficiul tuturor celor implicați. Acest deznodământ poate implica sau nu o comunicare cu persoana respectivă.

5. Tehnica rostirii reciproce a afirmațiilor poate ajuta deseori la îmbunătățirea spectaculoasă a relațiilor. Bineînțeles, este foarte important să comunicați unul cu altul cu onestitate, pe baza adevăratelor impresii despre ceea ce vă place sau nu vă place și despre ceea ce vreți. Dar în loc să vă reproșați continuu defectele și slăbiciunile, încercați să conveniți să vă

faceți cunoscut unul altuia faptul că realizați progrese în dezvoltarea relației. Deci, în loc să spuneți „*George, de ce mă întrerupi mereu când vreau să spun ceva?*", puteți conveni să-i spuneți lui George, când găsiți un moment potrivit: „*Apreciez faptul că ești un bun ascultător.*" În acest fel nu numai că îi veți reaminti lui George prietenește să fie un bun ascultător, dar veți începe să schimbați și imaginea pe care o aveți *dumneavoastră* despre el, ca și imaginea lui George despre el însuși.

În relațiile curente, ne trezim mult prea des „încremeniți" în diverse roluri și imagini pe care ne este greu să le schimbăm. Ne purtăm ca și cum ne-am afla în câte o cutie cu o etichetă lipită pe ea. Ne simțim limitați, îngrădiți, dar nu știm întotdeauna cum să ieșim din această situație.

Vizualizarea creativă ne oferă un instrument util pentru a ne extinde rolurile și tiparele. Începeți să vă vizualizați, pe dumneavoastră și pe cealaltă persoană, în mod diferit decât până atunci. Faceți diverse afirmații, sesizați potențialul unor schimbări pozitive pentru fiecare persoană și fiecare situație în parte și acordați energie și sprijin schimbărilor pozitive prin vizualizare creativă.

Amintiți-vă totuși că relațiile dintre oameni sunt foarte complexe. Ele reflectă perfect procesele noastre interioare – sunt oglinzi extraordinar de eficiente, care ne ajută să vedem următorul pas al propriei evoluții. Așadar, dacă dificultățile persistă într-o anumită relație, acesta este un mesaj pentru noi că avem nevoie de o vindecare pe un nivel mai profund. În acest caz vă recomand insistent să căutați sprijinul unui terapeut sau al unui psiholog bun, care vă poate ajuta să vă dați seama ce încearcă să vă transmită problemele cu care vă confruntați în relația respectivă.

PARTEA A CINCEA

TRĂIND CREATIV

Singura manifestare reușită
este aceea care aduce o schimbare
sau o evoluție în conștiință;
adică, manifestându-l pe Dumnezeu
sau revelându-l mai deplin,
precum și manifestând o formă...

Davil Spangle în *Manifestation*

CONȘTIINȚA CREATIVĂ

Vizualizarea creativă nu este doar o tehnică; mai presus de orice este o stare de conștiință, în care înțelegem în mod profund că suntem permanent creatorii universului nostru și avem responsabilitatea acestui lucru în fiecare moment.

Între noi și Dumnezeu nu există nicio separare. Noi suntem expresii divine ale principiului creator pe acest nivel al existenței. Lipsurile sau sărăcia nu pot exista cu adevărat; nu există nimic ce să trebuiască să încercăm să obținem sau să atragem; avem în interiorul nostru un potențial nelimitat.

Manifestarea prin vizualizarea creativă este procesul prin care realizăm și facem vizibil în planul fizic potențialul nostru divin.

DESCOPERIREA ȚELULUI SUPERIOR

O nevoie esențială a oricărui om este să-și aducă propria contribuție pozitivă în lume și în viața celorlalți oameni, îmbunătățindu-și totodată propria viață și bucurându-se de ea. Avem cu toții multe de oferit lumii și unul altuia, fiecare în felul lui propriu și unic. În mare parte, starea personală de bine este în funcție de cât de mult ne manifestăm în acest sens.

Fiecare dintre noi are de oferit ceva semnificativ în timpul vieții. Aceasta poate implica multe lucruri sau poate fi ceva foarte simplu. Eu numesc această contribuție țelul nostru superior. Întotdeauna ea implică să fim noi înșine în totalitate și într-un mod cât mai firesc și să facem lucrurile care ne plac cu adevărat și pentru care avem un talent înnăscut.

În inima noastră știm cu toții care ne este țelul superior, dar deseori nu-l recunoaștem în mod conștient, nici măcar față de noi înșine. De fapt, cei mai mulți par să facă mari eforturi pentru a se ascunde de lume și de ei înșiși. Se tem și încearcă să evite puterea, responsabilitatea și lumina care vin odată cu recunoașterea și exprimarea adevăratului țel al vieții.

Pe măsura folosirii vizualizării creative, veți descoperi că vă armonizați tot mai bine cu țelul dumneavoastră superior și că sunteți tot mai conștienți de el. Observați elementele care

tind să se repete în visele, obiectivele și fanteziile dumneavoastră, calitățile particulare care se ascund în lucrurile pe care le faceți și le creați. Acestea sunt indicii importante ale sensului și țelului fundamental în viața dumneavoastră.

Folosind vizualizarea creativă, veți descoperi că abilitatea de a vă manifesta se va exprima în măsura în care vă aflați în concordanță cu țelul dumneavoastră superior. Dacă încercați să realizați ceva și dacă lucrurile par să nu meargă, s-ar putea să nu fie potrivit cu modelul fundamental și cu sensul vieții dumneavoastră. Aveți răbdare și continuați să comunicați cu ghidul interior. Privind în urmă, veți vedea că totul se desfășoară perfect.

Planeta noastră trece printr-o perioadă de mari transformări. Avem cu toții un rol de jucat, trebuie doar să ne dorim să devenim cu adevărat ființele minunate care ne este dat să fim.

VIAȚA ESTE OPERA NOASTRĂ DE ARTĂ

Îmi place să mă gândesc la mine ca la un artist și la viața mea ca la cea mai mare operă de artă pe care am realizat-o. Fiecare moment al ei este unul de creație, iar acesta la rândul lui conține posibilități infinite. Pot să fac diverse lucruri așa cum le-am făcut întotdeauna, dar pot căuta și toate variantele posibile, încercând ceva nou și diferit, care are potențialul de a-mi aduce mai multe satisfacții. Fiecare moment prezintă o nouă oportunitate și posibilitatea unei noi decizii.

Ce joc minunat jucăm cu toții, și ce formă minunată de artă!

MULȚUMIRI

Vă mulțumesc, Marc Allen și Dean Campbell, pentru dragostea și sprijinul pe care mi le-ați oferit pentru scrierea acestei cărți și în multe alte situații. Mulțumesc, Rainbow Canyon, pentru frumoasa ta prietenie. Și îi mulțumesc în mod special mamei mele, Elizabeth, pentru toată dragostea, înțelepciunea și încurajarea.

Vreau să mulțumesc de asemenea tuturor profesorilor senzaționali care au avut un rol foarte important pentru viața și fericirea mea, precum și pentru înțelegerea lucrurilor care au fost transmise în această carte. Pe unii v-am cunoscut în postura de guru, pe alții ca prieteni sau iubiți, iar alții mi s-au prezentat sub forma cărților scrise. Tuturor le trimit dragostea și recunoștința mea adâncă.

În sfârșit, dar nu în cele din urmă, vreau să mulțumesc ghidului meu interior care continuă să-mi arate calea... amintindu-mi mereu cât de frumoasă este viața... și care este de fapt responsabil pentru scrierea acestei cărți.

DESPRE AUTOARE

Shakti Gawain este autoarea bestsellerurilor *Creative Visualization (Vizualizarea creativă)*, *The Four Levels of Healing (Cele patru niveluri de vindecare)*, *Living in the Light (Trăind în lumină)*, *The Path of Transformation (Calea transformării)*, *Creating True Prosperity (Crearea adevăratei prosperități)*, *Developing Intuition (Dezvoltarea intuiției)* și a altor cărți. Profesor plin de căldură, cu o expunere clară și inspiratoare, Shakti conduce ateliere de lucru în toată lumea. Timp de mai bine de douăzeci de ani, ea a ajutat mai multe mii de oameni să învețe să aibă încredere în adevărul lor interior și să acționeze bazându-se pe el, deblocându-și în acest fel creativitatea și extinzând-o în toate domeniile vieții.

Shakti și soțul ei, Jim Burns, locuiesc în Mill Valley, California, și pe insula Kauai.